desmesura

(Una historia cotidiana de locura en la ciudad)

Fernando Balius / Mario Pellejer

Solo tengo una tarea: rehacerme.

Antonin Artaud

En el momento preciso en el que me siento a escribir tengo treinta y cinco años.
La historia que quiero contar arranca algo después de que cumpliera los diecinueve,
a pesar de que escrutando el pasado me doy cuenta
de que podría haberlo hecho mucho antes.
Soy un tipo adulto pero no me siento como tal.

En todo caso, tengo treinta y cinco años y me ha salido
una pelusa rubia en los lóbulos de las orejas...

... bajo mi cuello ha ido brotando
un prado de vello negro...

... y tengo entradas.

Mi miopía sigue aumentando...

... estoy más delgado que hace unos años (este hecho tiene su
importancia en relación con lo que quiero contar)...

... y en breve van a sacarme
una muela del juicio
que está creciendo de lado...

No creo que tenga ningún sentido hacer una lista con las
razones que me han llevado hasta estas líneas. Simplemente,
a veces hay que contar ciertas historias, posicionarse.
También podéis llamarlo "tomar partido".
A mí me gusta esa expresión.

Fijar las coordenadas de dónde se está y comenzar a imaginar adónde se quiere ir.
Ahí la historia cumple con un doble cometido.
Es brújula en el presente y es carburante para echar a andar hacia el futuro.
Quiero contar algo para entender aún más lo que me sucede.
Para pensarlo con otros y que incluso pueda servir a alguien.
Pienso en los que transitan parajes semejantes,
pienso en los que aman a quienes lo hacen.

Comparto las pistas que fui descubriendo cuando me salí del sendero. No hay que parar de andar, no hay que renunciar a leer el mundo. Esta historia, como todas las historias, nos pertenece a todos. Yo voy a contarla porque me empuja con violencia desde dentro, desde las tripas. Creo, con honestidad, que debe ser contada.

Contar. Arrancarle un trozo de vida a tanta muerte.

No voy a decir mi nombre. Utilizaré algún seudónimo ingenioso que por el momento no se me ha ocurrido. Si firmara este texto me expondría a un nivel que desconozco por completo. En el peor de los casos podría perder el empleo. Porque sí, tengo un trabajo razonablemente estable en Madrid, España, a mediados del 2014. Algo que escasea demasiado como para asumir riesgos innecesarios.

VOY A LLEGAR TARDE, VOY A LLEGAR TARDE, VOY A LLEGA
NO SÉ CUANDO PODRÉ LLEVAR EL COCHE AL TALLER. TENGO QUE CAMBIARLE LAS RUEDAS Y REVISAR LA DIRECCIÓN
NO ME LO PUEDO CREER, PENSABA QUE ALGO ESTABA CAMBIANDO. SIEMPRE LO MISMO, NUNCA CAMBIAS, ME DICES UNA FRASE PARA
MAÑANA TENGO QUE, MAÑANA TENGO QUE, MAÑANA TENGO QUE, MAÑANA TENGO QUE, MA
UNA VUELTA, UN RECORRIDO, OTRA VUELTA, OTRO RECORRIDO, UNA VUELTA MÁ
TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGAR, TENGO QUE LLEGA
DESPUÉS NOS VEMOS EN CASA, VOY A COMPRAR ALGUNAS COSAS, UN PAQUETE O DOS, Y POCO MÁS, NO ME VOY A ENTRETENER
BIA YO QUE ESTO TERMINARÍA PASANDO YA ME CONOZCO
ME QUIERO IR DE AQUÍ, ME QUIERO IR DE AQUÍ, ME QUIERO IR DE AQUÍ, ME QUIERO IR DE AQUÍ, ME
AL FINAL TODO VA A SALIR BIEN, AL FINAL TODO VA A SALIR BIEN, YA VERÁS, TODO VA A SALIR BIEN, AL FINAL TODO VA A SALIR BIEN, YA VERÁS
YA VOY, YA VOY, YA VOY,

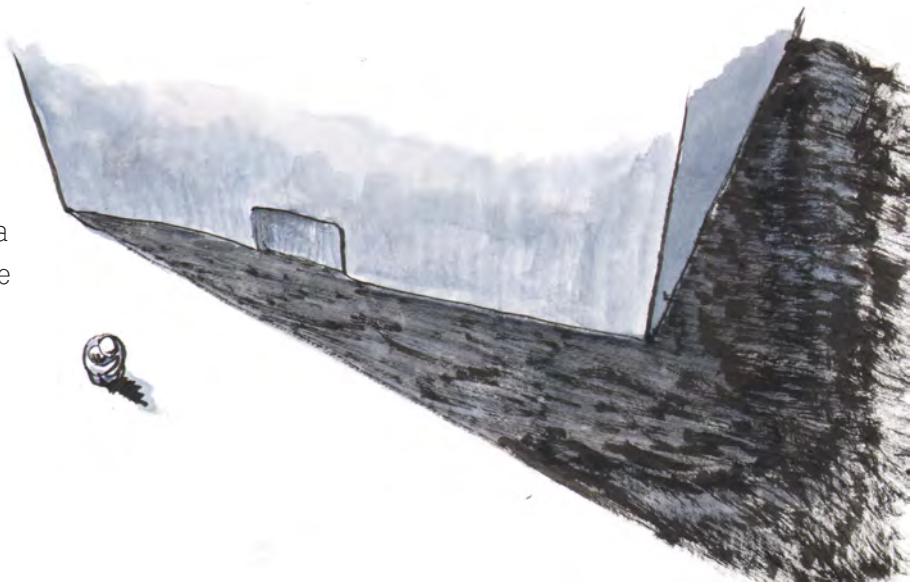
Vuelvo al principio: oigo voces.
Las oigo dentro de mi cabeza.
En Inglaterra se acuñó el término *voice hearer*, "escuchador de voces", que no suena tan mal como todo lo demás.
Psicosis, alucinación auditiva, esquizofrenia...
Voice hearer, simple descripción.

No sé cuál fue el momento exacto en el que comencé a oírlas. Hasta los diecinueve años solo guardo en la memoria un episodio que implicó un desajuste total entre mis sentidos y la realidad. Tenía nueve años y era verano.
Hacía un calor terrible en misa de doce.
Iba con mis padres.

Mi abuelo paterno había muerto hacía unos meses.
Le vi agonizando en el hospital.
¿Qué hace un niño en la habitación
de un hombre moribundo?
En el funeral no quise acercarme
al féretro y tampoco fui capaz
de ir al entierro.

Sin embargo, esa mañana de agosto vi con nitidez el rostro de mi abuelo embalsamado frente al altar. Estaba tumbado, vestido de traje y con el rostro vuelto hacia los feligreses.

Olí y escuché cosas que no estaban en aquella iglesia de extrarradio. No sé si grité, solo consigo acordarme de que el corazón se me salía del pecho y de que mi padre me sacó por una puerta lateral,
me calmó y me abrazó.
En el fondo no es un mal recuerdo.



No se puede decir que la mía fuera una infancia traumática. Nadie abusó de mí ni fui maltratado fisicamente.
Muchas veces escuchar voces es la consecuencia de una vivencia traumática cuando se es niño. No es mi caso.

Mi familia es emocionalmente austera, como corresponde a ese trozo de península ibérica que es Castilla.

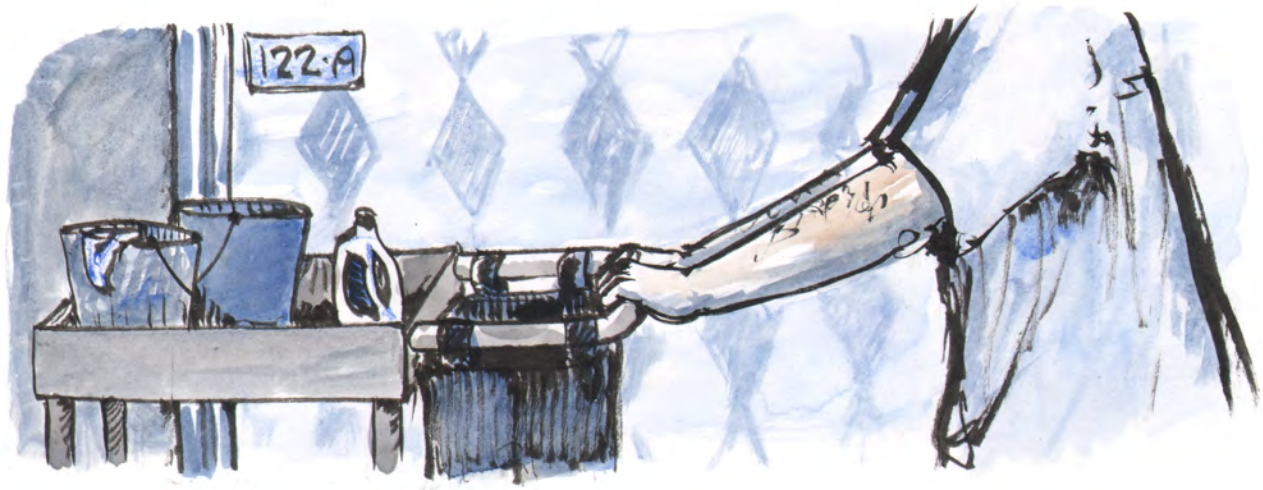
Durante mi infancia no abundaba el afecto, pero nunca experimenté ninguna necesidad material. Siempre estuve bien alimentado y vestido, me escolarizaron en un colegio concertado católico...

... y todos los veranos íbamos a la playa.

De mi padre nunca supe mucho y a mi madre siempre la he escuchado quejarse.
Tengo dos hermanos varios años mayores que yo.

Entré en la adolescencia como tantos otros... Estética ligeramente estrafalaria, sensaciones de incomprensión y singularidad absoluta: yo, yo, yo, yo, yo.
Lo peor fue salir de ahí, simplemente no encontré el camino, me perdí.

Clase media, periferia urbana, aislamiento.



Comencé a dar vueltas sobre mí mismo y acabé cumpliendo los diecinueve años
mientras limpiaba habitaciones en un Hilton a las afueras de Londres.

De atormentado de instituto a proletario
amargado. De atormentado voluntario a
atormentado sin escapatoria.
Currar y pensar,
currar y pensar.

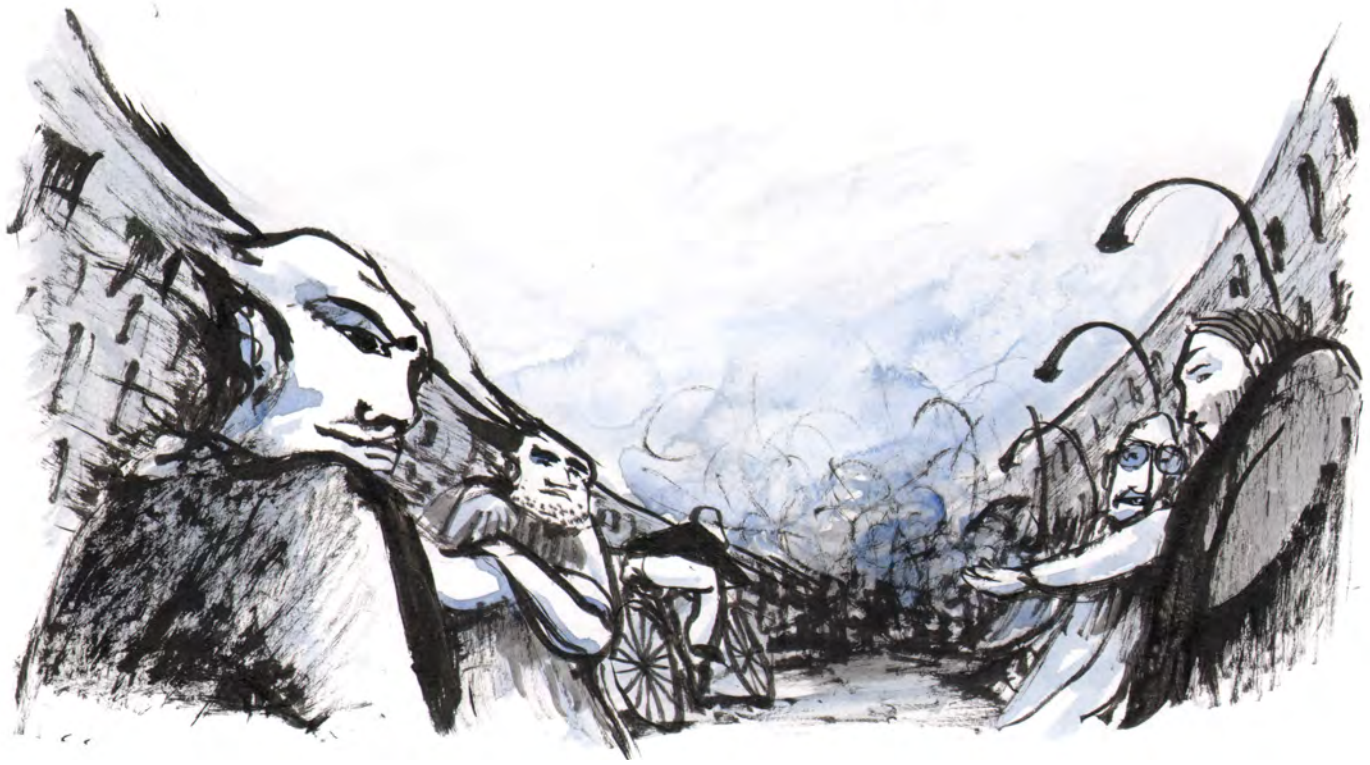
Con diecinueve años mi cabeza era una estrella
que hacía equilibrios sobre los hombros.

Poco a poco todas las piezas fueron
desencajando

La velocidad de las cosas se incrementó semana a semana.

Antes de cumplir los veinte comencé a tener serios problemas para distinguir lo que pensaba sobre la realidad de lo que la realidad era.

Esa es una experiencia que casi todas las personas han tenido en uno u otro momento de sus vidas, pero el problema viene cuando las fronteras se diluyen definitivamente y tu mundo se derrama en todas direcciones.



Han pasado muchos años. A veces pienso que son los recuerdos de otra persona, pero también sé que esa fragmentación está asociada a las propias alucinaciones. La cuestión es que hay un momento en el que no puedes distinguir de manera certera lo que te ha dicho alguien de lo que tú has pensado que podría decirte.
O querría decirte, si llegamos un poco más allá.

¿Me seguís? Ya solo queda un último y retorcido paso antes de escuchar a esa persona dentro de tu cabeza.

El mecanismo exacto por el que nuestro pensamiento naufraga es algo que por definición no puede ser explicado. Simplemente sucede.

¿Aterrador? Por supuesto, pero no como en las películas de miedo. No se trata de voces cavernosas dando órdenes, o al menos no como posiblemente os las estáis imaginando. Es algo más íntimo. Confusión y cansancio. Picos de ansiedad. El día a día convertido en una montaña rusa. O no sales de la cama o es el corazón el que se te sale de la boca. Una vida sin términos medios, sin reposos ni recesos.

Recuerdo que cuando la tensión se acumulaba hasta alcanzar un punto crítico, los brazos se lanzaban al aire sin control y los dedos restallaban como si quisieran apuñalar a un fantasma. Eso que llaman episodio o brote psicótico siempre es aterrador.

Un día la crisis es más fuerte de lo que ha sido hasta el momento, o la tensión se ha acumulado más allá de los límites razonables, o sucede una desgracia que le corta el cable a los frenos de tu pensamiento, o te hieren de manera voluntaria, o cometes la estupidez de ingerir alguna droga, o...
Entonces se cierne sobre tu cabeza una ola gigantesca que se recorta contra el cielo durante un breve instante de quietud para luego caer a plomo sobre ti.
El peso del mundo, el peso, al menos, de tu mundo. Aturdimiento. Desmesura.

Sin embargo, el problema real no es el episodio. El problema no son los ruidos y las voces que están solo en tu cabeza.
Ni las taquicardias y los músculos agarrotados. Me ha costado un buen número de años y muchas batallas
darme cuenta de que todo eso no son más que síntomas.
Y los síntomas son pistas, rastros que pueden llevarte de la mano al origen del dolor.

Pero cuando los trazos de la locura comienzan a dibujar tu contorno, nadie suele preguntarse por las causas.
Ese es el jodido problema, una mezcla incendiaria de miedo,
ignorancia y calculada indiferencia.

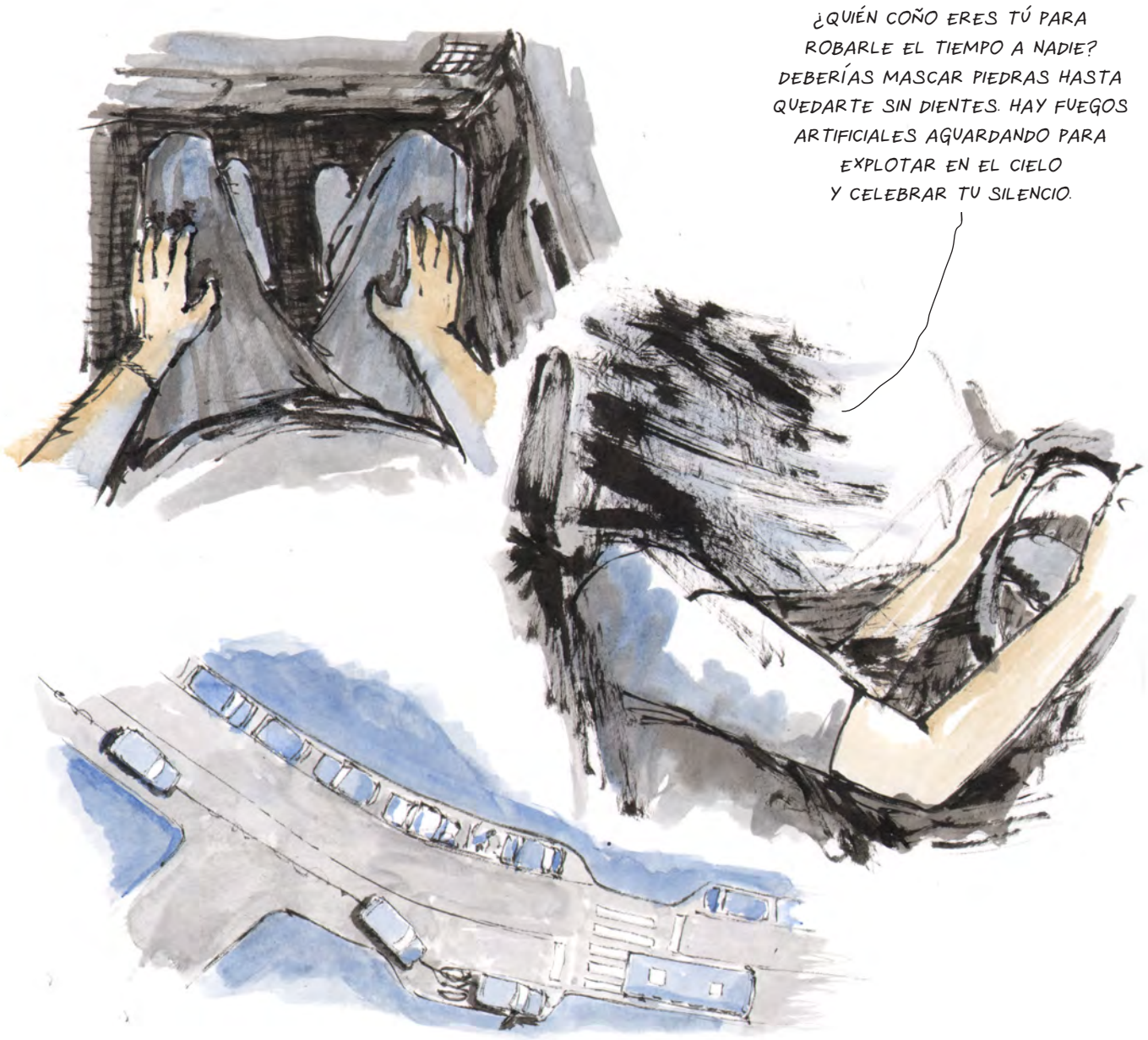
Las cosas se precipitaron
en cuestión de meses.

La angustia se hacía cada vez
mayor. Coleccionaba certezas.
Creía saber lo que los demás
pensaban de mí en cada
instante. Un clásico del
sufrimiento psíquico:
pensar que los demás
dedican su tiempo a juzgarte.

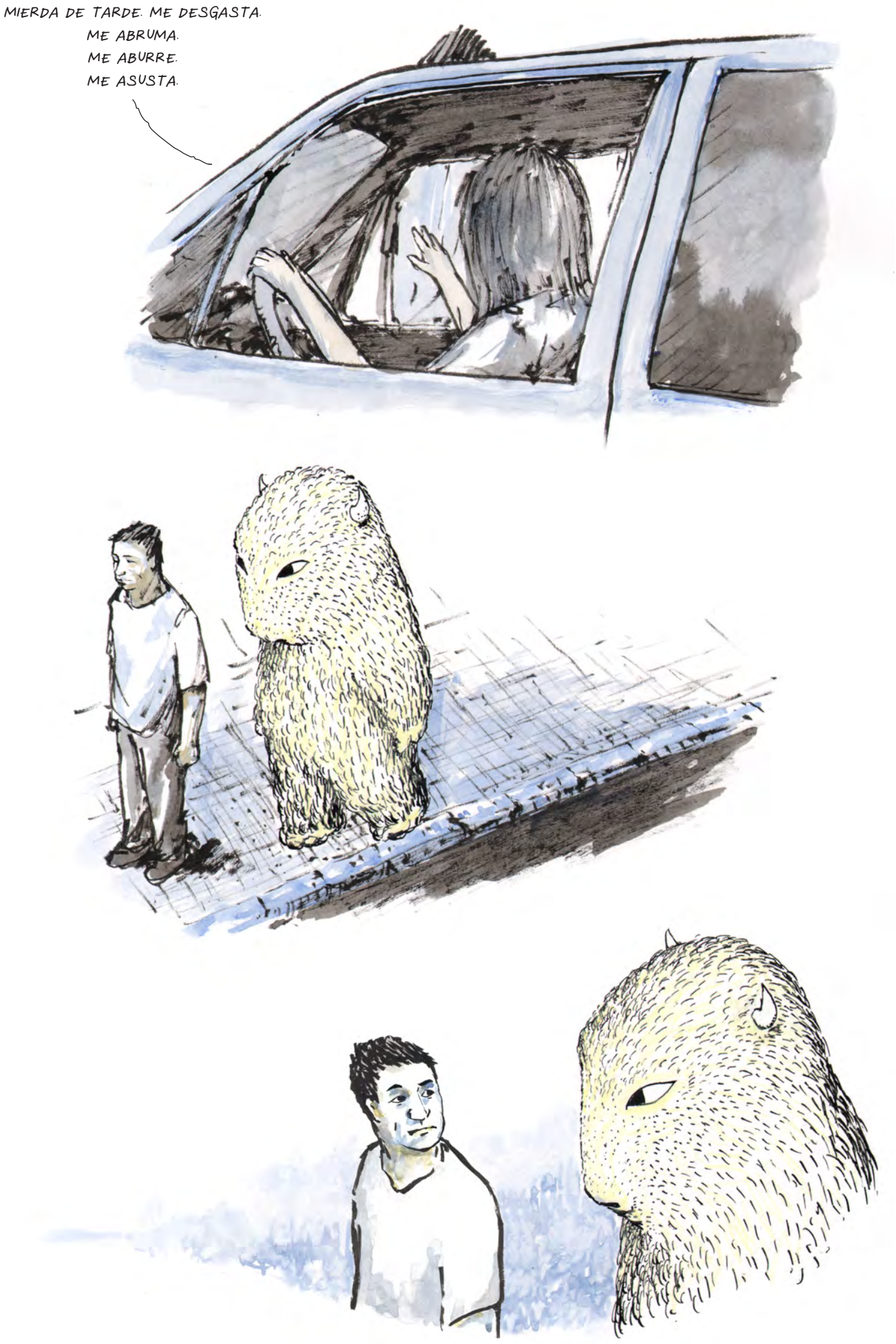
Es una espiral egoísta
que te sume en un estado
casi hipnótico,
que te atrapa.

Ese absurdo convencimiento con el que comenzaba a convivir era especialmente tenaz cuando se trataba de mi novia. Quedaba con ella y realmente creía saber todo lo que se le pasaba por la cabeza.

... NO TENÍA QUE HABER QUEDADO CON ÉL, NO ES EL MISMO, ALGO ESTÁ PASANDO..., TENGO QUE PENSAR LA MANERA DE DEJARLE, NO LE AGUANTO, DIOS, NO LE AGUANTO...


¿QUIÉN COÑO ERES TÚ PARA ROBARLE EL TIEMPO A NADIE? DEBERÍAS MASCAR PIEDRAS HASTA QUEDARTE SIN DIENTES. HAY FUEGOS ARTIFICIALES AGUARDANDO PARA EXPLOTAR EN EL CIELO Y CELEBRAR TU SILENCIO.

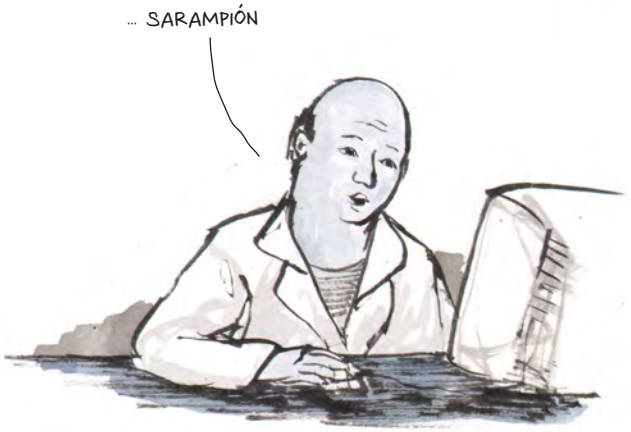
GRRR, A VER QUÉ TAL LA SEMANA, GRR, GRR, MI MADRE ESTÁ NERVIOSA ÚLTIMAMENTE, GRRR, GRRR, INTENTA DESCANSAR, GRR, GRR, ¿ME LLAMAS MAÑANA?, GRRR, GRRR.


MIERDA DE TARDE. ME DESGASTA.
ME ABRUMA.
ME ABURRE.
ME ASUSTA.

Algo parecido sucedía con el resto de gente que me rodeaba, tanto si los tenía delante como si no. Vivía entre el retraimiento y el reproche.
Soy consciente del daño que provoqué, al menos del que he podido identificar y del que otros me han ayudado a reconocer.

Un día comenzaron a aparecer manchas en mi piel que parecían cambiar de lugar con el paso de las horas.
El médico de cabecera comenzó pensando en...

Siguió con un posible...



Y finalmente y con el paso de los días, acabó por preguntarme:

No recuerdo mi respuesta, pero acabé con una psiquiatra que me diagnosticó un trastorno obsesivo compulsivo y me recetó un fármaco llamado Anafranil. Las manchas desaparecieron con el mismo sigilo con el que habían aparecido.

Esas pastillas de color salmón me sentaron fatal.
Las dejé al cabo de pocas semanas.

Volví al ambulatorio, la psiquiatra estaba de vacaciones y la persona que me atendió se limitó a consultar su Vademécum y sugerirme que incrementara la dosis. Pero mi intuición me decía que tomar más de algo que no te sienta bien no era una buena idea.

La ansiedad se hizo fuerte en mis tripas, una ansiedad que hacía empequeñecer todo lo que había experimentado hasta entonces.

Vomitaba sin parar. Ingresé en un hospital, primero atendido por médicos del aparato digestivo; en seguida en la planta de psiquiatría. Solo conservo un puñado de imágenes congeladas en mi cabeza. Mis amigos desconcertados, la frialdad de una joven doctora, un anciano pidiendo a gritos que le mataran y una yonqui que me susurraba que le desatara las correas, el murmullo delas enfermeras, la pintura desconchada de la pared...

Pasé miedo. Las gotas que depositaron en mi lengua desdibujaban todavía más la realidad. Recuerdo con nitidez la necesidad vital de que mis padres no se enteraran de todo aquello. Y no lo hicieron. Ni mis hermanos. En verdad podía haberme ahorrado el esfuerzo. Con el tiempo me di cuenta de que el tema de mi salud mental iba a convertirse en un tabú.
No necesitaba malgastar energías en ocultarlo.
De eso ya se encargaban los demás.
Hasta hoy sigue siendo así.

Es habitual y me temo que enconarse no tiene ninguna utilidad. Se trata simplemente de la coincidencia entre la falta de educación emocional y el estigma social.

Uno puede plantarle cara a esas dos cosas y combatirlas, pero al final cambiar es algo que solo pueden hacer las personas por sí mismas.
Si lo piensas bien, el vacío que cobra forma en torno a la persona que sufre no es más que miedo.

Todo el mundo (o al menos la pequeña porción de mundo que conozco) ha experimentado en algún momento algo que se parece a la locura.
Es normal que se cierren las corazas sobre los pechos y se anuden las vendas para los ojos cuando ella anda cerca.

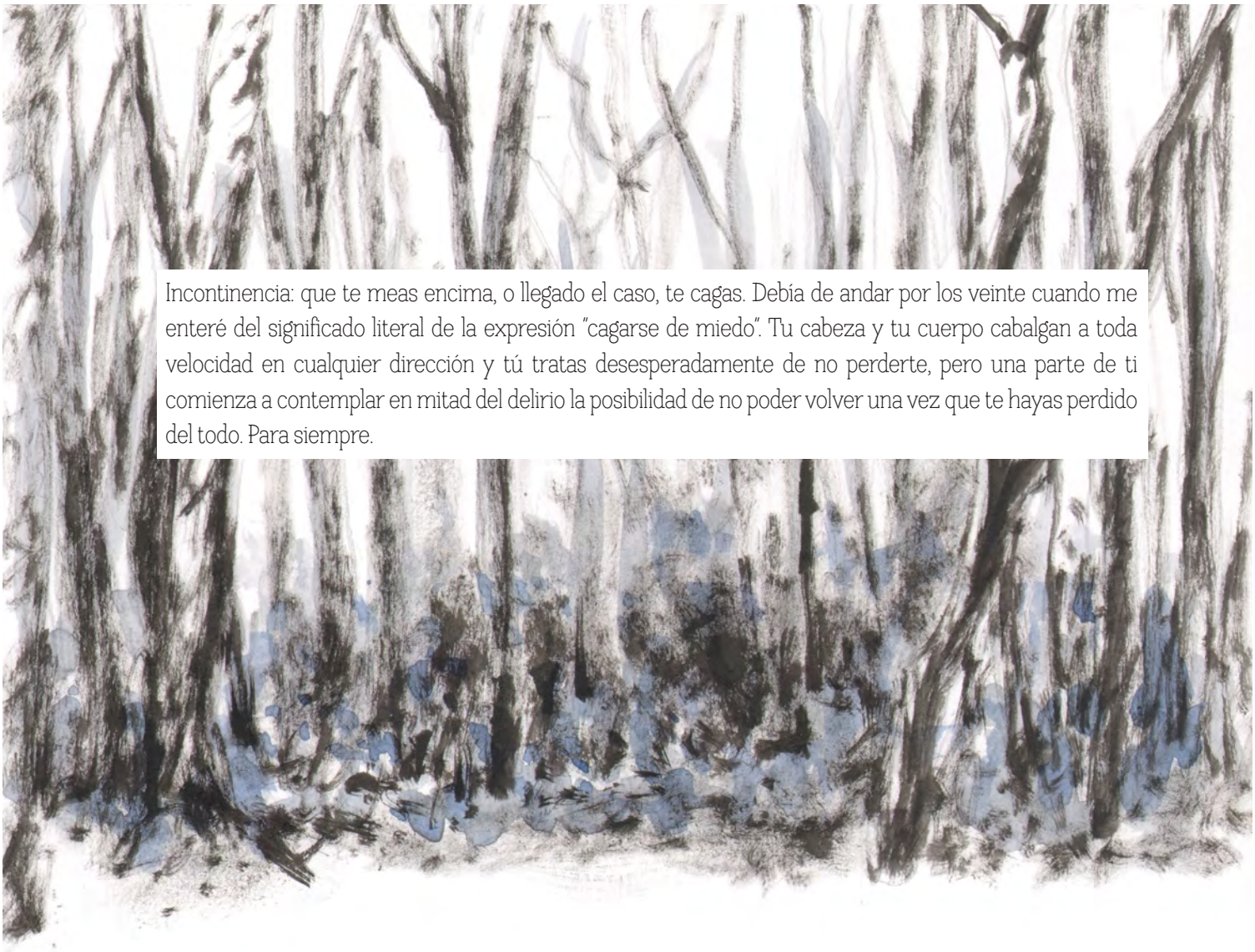
A partir de ese primer contacto con el sistema de salud mental = diagnóstico / tratamiento + (breve) ingreso hospitalario, empezaron mis peregrinaciones al centro de salud mental de zona y los cambios constantes de medicación.

La etiqueta psiquiátrica iba mutando. Un tipo con bata blanca y rostro abotargado me miró con sus ojos cansados, habló abiertamente de psicosis y pasó de puntillas (presentándola quizás como horizonte y amenaza a la vez) por esa otra palabra maldita que ninguna madre quiere escuchar jamás:

Tampoco en esta ocasión recuerdo cómo encajé el golpe, posiblemente ni siquiera lo interpretara como tal. Al fin y al cabo no conocía "psicóticos" ni "esquizofrénicos" (más tarde aprendería que tal cosa no existe, solo hay personas), y ya de joven siempre desconfié de la información que proporcionan películas y periódicos. Mi experiencia real se ceñía a un fenómeno muy concreto: oír voces. Y cuando uno reconoce algo así ante quien sea, bien bajo la presión más o menos disimulada del psiquiatra de turno o simplemente llevado por una ingenua honestidad, algo se rompe en el espacio invisible que le rodea. Por eso aprendes a callarte, y claro, cuando uno se calla, uno ya no es uno. Y cuando uno se queda sin un lugar en el que puede ser quien es, es difícil que las cosas vayan a mejor.

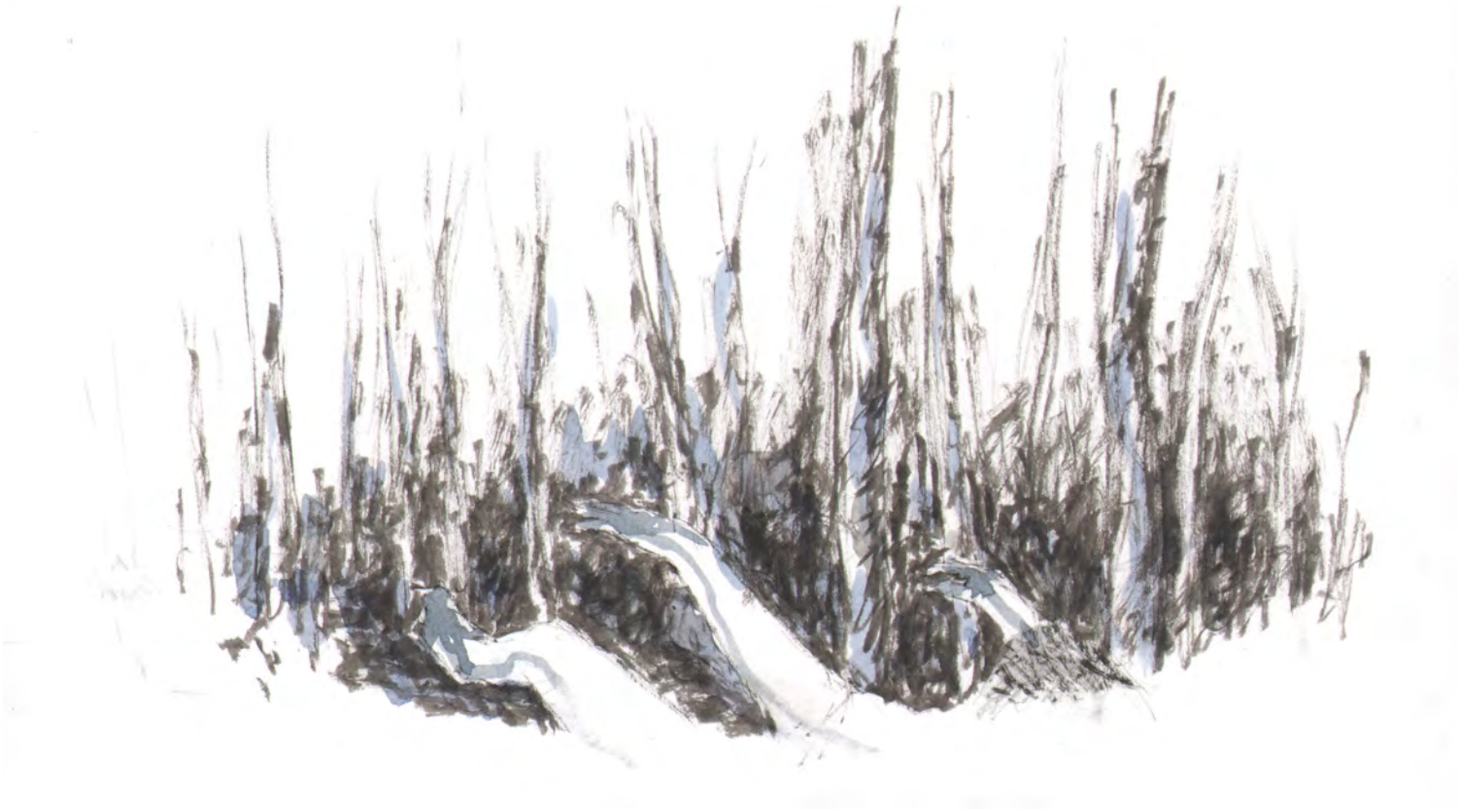
Cuando nos referimos a la salud mental o al sufrimiento psíquico, nuestro pensamiento se desplaza de manera automática al ámbito cerrado de las cabezas, pero el resto del cuerpo también se ve involucrado en ese sufrimiento. Algo de lo que no suele hablarse.

Cuando nuestras cabezas bailan, es normal que nuestros cuerpos bailen. Si no puedes poner freno a lo que sucede dentro de tu cráneo, pierdes también el control de las otras partes de tu cuerpo. Es cuestión de intensidades, y de gravedad. Dientes que se aprietan hasta mellarse, mandíbula colapsada, contracturas musculares, espasmos, susurros, alaridos, sacudidas eléctricas de punta a punta, extremidades crepitando, la respiración tan acelerada que acaba por inmovilizarte, incontinencia.



Incontinencia: que te meas encima, o llegado el caso, te cagas. Debía de andar por los veinte cuando me enteré del significado literal de la expresión "cagarse de miedo". Tu cabeza y tu cuerpo cabalgan a toda velocidad en cualquier dirección y tú tratas desesperadamente de no perderte, pero una parte de ti comienza a contemplar en mitad del delirio la posibilidad de no poder volver una vez que te hayas perdido del todo. Para siempre.

Así es como uno deja de dominar sus esfínteres y se giña con la ropa puesta.



De todas formas creo que el hecho,
aun con su inevitable carga dramática,
debe considerarse en su justa medida:
terrible, lo mismo que tantas cosas
en la vida de tantas
otras personas.

Lo realmente jodido no es
perder la cabeza, sino que
no haya nadie cerca cuando
intentas recuperarla.

Yo soy un hombre con suerte.
Muchas veces al volver he
podido ver y sentir a los míos
rondando cerca.

La palabra amor se usa con inconsciencia. *Amor* significa pasar la tormenta al lado del otro, independientemente de que ese otro sea tu pareja, tu amigo, tu amante o tu vecino. Permanecer firme. Para que cuando el otro vuelva se encuentre en la cama, con la ropa cambiada, el culo limpio y una mirada dando calor. No hay nada que agradecer ni nada de lo que sentirse culpable, nada que reprochar ni ninguna cuenta que saldar, estamos donde queremos.

Me quedo con estos momentos. De los otros no guardo demasiados recuerdos.
Jirones inconexos, sensaciones, a veces incluso solo olores. Me quedo con ellos a conciencia.
Son mis tesoros y son mi salud.
Si nos ponemos rebuscados, es pura
estrategia. Hay que tener refugios para
cuando vuelvan a acercarse nubarrones
cargados de relámpagos...

... Amor y humor son mis refugios, y no fue sencillo dar con ellos,
hacerlos propios y apuntalarlos.

La incorporación del humor al día a día de una persona que oye voces es esencial.
Me atrevo a decir que lo es para cualquiera que sufra algún tipo de patología mental.
Si no te ríes un poco de ti mismo, no hay nada que hacer.

Los lugares comunes a los que nos arrastra
la cultura en todo lo que tiene que ver con la
locura son... ... desoladores.

Aislamiento y tormento,
un malditismo eternamente
adolescente, narcisista.

Comprended que es difícil luchar
desde un sitio como ese,
en los espacios abiertos es mucho
más sencillo defenderse.
Sé de lo que hablo.

Cuando hablo de humor y locura no estoy refiriéndome en ningún caso a hacer escarnio de personas que lo pasan mal. Una vez vi cómo una joven neuróloga imitaba un brote psicótico que había presenciado en urgencias mientras tomaba cañas con un grupo de médicos. Risas zafias, estrepitosas. Solo el sentido común evitó que me liase a botellazos.

Eso no es humor. Tampoco lo es cuando en el trabajo se me escapa algún gesto involuntario, guiño un ojo y sacudo ligeramente la mano a la altura del hombro... y la compañera de la mesa de al lado me pregunta entre sonrisas si me he acordado de tomarme la pastillita hoy. Es un chascarrillo recurrente. En una ocasión probé a contestar: "No, hace años que no tomo neurolépticos". No pasó nada, nadie escuchó, todo siguió igual.

Hablo de otra cosa, del humor-salud. Del humor como arma en la conquista de la salud, del comentario que es una chispa que ilumina la habitación oscura o un vaso de agua fresca y cristalina que alguien te regala en medio de la sed.

Momentos memorables.
Era estudiante y compartía piso con otros cuatro desgraciados igual de precarios que yo. Fui feliz con ellos.

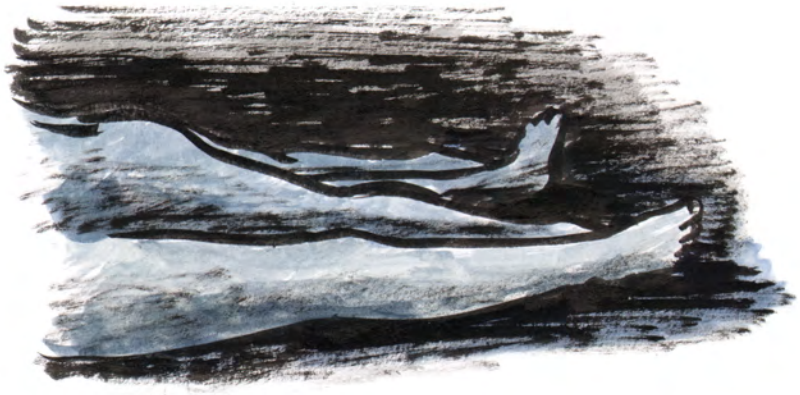
Después de cenar, sin previo aviso, tuve una crisis (o un episodio o un ataque o un telele o un yuyu). Estaba comiéndome un yogur en la cocina.

Esa era toda la información con la que contaba cuando conseguí levantarme de la cama a la mañana siguiente y me senté a desayunar con el resto: un yogur y me fui al carajo.

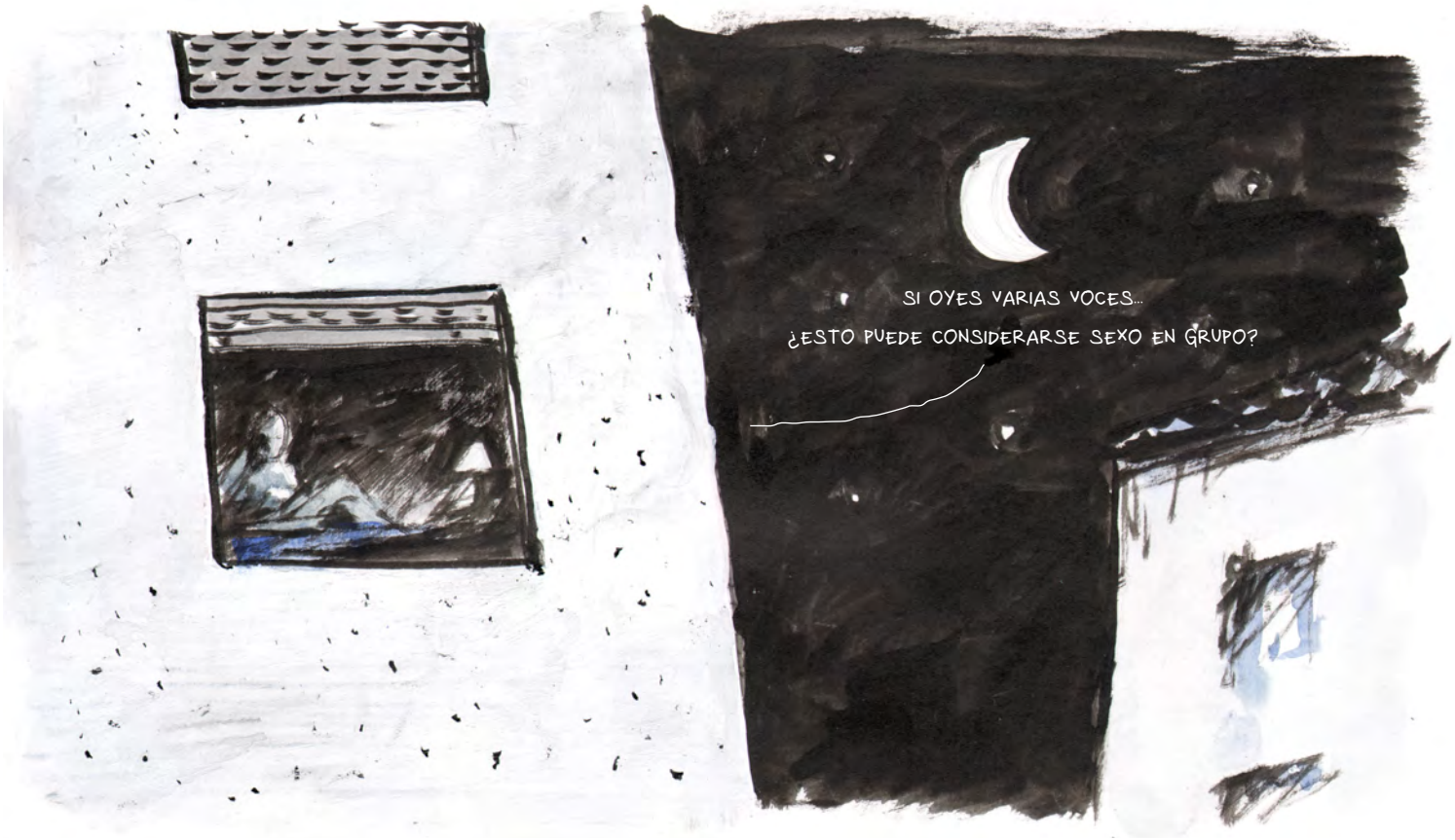
Hubo un silencio incómodo, saludé y me serví maquinalmente una taza de café. Uno de mis amigos comenzó a hablar con voz grave y muy serio:

Hubo tantas risas que el café con leche voló por los aires de la misma manera que debía de haber volado el yogur la noche anterior. Ya está, había pasado, estaba en familia.

También ha habido momentos de humor íntimo. Del que queda entre dos y puede desembocar en una maravillosa noche en vela a causa de una carcajada común que no sabe ni quiere cesar.



El humor sabotea las formas enfermizas de relacionarse con el mundo.



El humor atenúa intensidades y rompe con el egotismo.
Te diluye. Te hace menos estúpido y te ayuda a colocarte en tu sitio.

Esto es un cómic sobre la locura. Una forma cualquiera de locura dentro de las miles posibles. Locura en la ciudad. No hay armonía ni sensatez en la parte de mi vida sobre la que escribo. Solo quiero que el resultado sea honesto.

Os aseguro que es incómodo. La memoria oscila entre la perfección y el desenfoque. Pero ni con esas puedo confirmar que todo haya sucedido tal y como lo narro, quizás esas pequeñas verdades solo tengan validez en el mundo de mis ruidos. En todo caso, eso es lo que importa, ¿no?

No hay cima que yo pueda ascender para esgrimir una sonrisa desafiante desde las alturas. Este no es un relato de superación individual, es parte de una construcción colectiva de sentido.

Hasta ahora he sido capaz de respetar un cierto orden cronológico. Ya no.
Tampoco tendría ningún sentido hacerlo. Un esquema binario de tragedia-redención sencillamente no funcionaría.

Nadie iba a salvarme. Primero fue una intuición, enseguida una certeza.
Terreno firme sobre el que poner los pies.

Las palabras de la psiquiatra del centro de salud mental vienen a mi cabeza con bastante claridad...

TIENES UNA ENFERMEDAD. ES GRAVE Y ES CRÓNICA. DEBES TENER CONCIENCIA DE ELLO. PROCESAR CON CALMA TODO ESTO Y NO ALARMARTE.

ESTO QUE TE PASA VA A AFECTAR A TODOS LOS PLANOS DE TU VIDA Y NO PUEDES OBVIARLO. ESTUDIOS, TRABAJO, RELACIONES DE PAREJA... ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE.

ASUME QUE DE MOMENTO TIENES QUE VIVIR EN CASA DE TUS PADRES. ES LA MEJOR OPCIÓN. HAY BUENAS MEDICACIONES, YA VERÁS... AHORA TOCA CENTRARSE EN ALCANZAR UNA CALIDAD DE VIDA LO MEJOR POSIBLE.

Y ojo, aquí está la clave: no habló de ponerme bien, de dejar de sufrir, de curación, de comprender lo que me pasaba, de aprender a manejar esa nueva realidad que me invadía por los cuatro costados... habló de tener "cierta calidad de vida", no de salir del infierno. Y para alcanzar ese objetivo miserable estaban las pastillas.

Antes había habido otras etiquetas y otros fármacos.
Pero antes me había cuidado de no mencionar las voces.

Salí de la consulta con un secreto, una sentencia y un fajo de recetas de psicofármacos en el bolsillo. Había algo que no acababa de encajar en aquella escena. Experimentaba una sensación de desconcierto que iba más allá de las malas noticias que acaba de recibir. La entrevista con aquella mujer de mediana edad y mirada fatigada había finalizado de una manera demasiado abrupta. Una pesada puerta metálica se había cerrado a mis espaldas. ¡Clack! La suerte estaba echada. Entras sumido en una mezcla de miedo y confusión y sales convertido en un loco con todos los papeles en regla.

Desde mi total ignorancia, me parecía increíble que alguien pudiera emitir un diagnóstico así en menos de tres cuartos de hora. Esa duda me ayudó a emprender el viaje que me ha llevado hasta donde estoy.

Al principio me hundí en un océano de lamentos y maldiciones. El clásico "¿por qué yo?" y la necia sensación de que nadie ha pasado antes por lo mismo que tú.

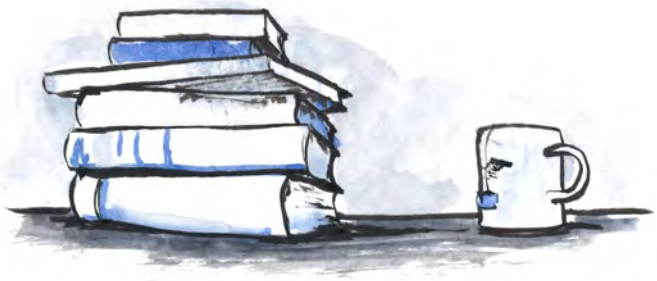
Una irritación adolescente que de vez en cuando se veía perturbada por un tímido titubeo que rompía el recién adquirido estatus de enajenado maldito (o de maldito enajenado, según guste).
Y es que, poco a poco, una idea fue formándose en la trastienda de mi cerebro. ¿A qué pruebas me han sometido para poder afirmar que tengo una enfermedad incurable? A ninguna. Jamás se me hizo una prueba empírica, de laboratorio... nada que se pareciera a una radiografía o un análisis de sangre. Dudar es una característica esencial del ser humano. Los seres humanos lo son en buena medida porque albergan dudas.
El problema es que cuando ya tienes una etiqueta psiquiátrica, cualquier sospecha se convierte automáticamente en un indicador que confirma tu locura.

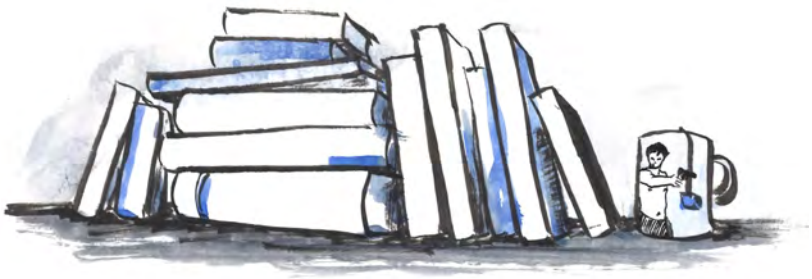
Leer, indagar, buscar a otras personas en la misma situación... todo ello puede convertirse en algo que te delate.

El hecho de pertenecer a la clase media, por muy jodido que resulte decirlo, fue decisivo. Conocía estudiantes de medicina, tenía acceso a bibliotecas universitarias y disponía de bastante tiempo para mí mismo.
No todo el mundo posee esas facilidades a los diecinueve años.

Necesitaba conocer las experiencias de otros hombres y mujeres que también oyeran voces.

Intuía (y los años vendrían a confirmarlo) que allí podría encontrar pistas para trazar mi propio camino, uno que fuera diferente al que planteaba mi incipiente historial psiquiátrico.

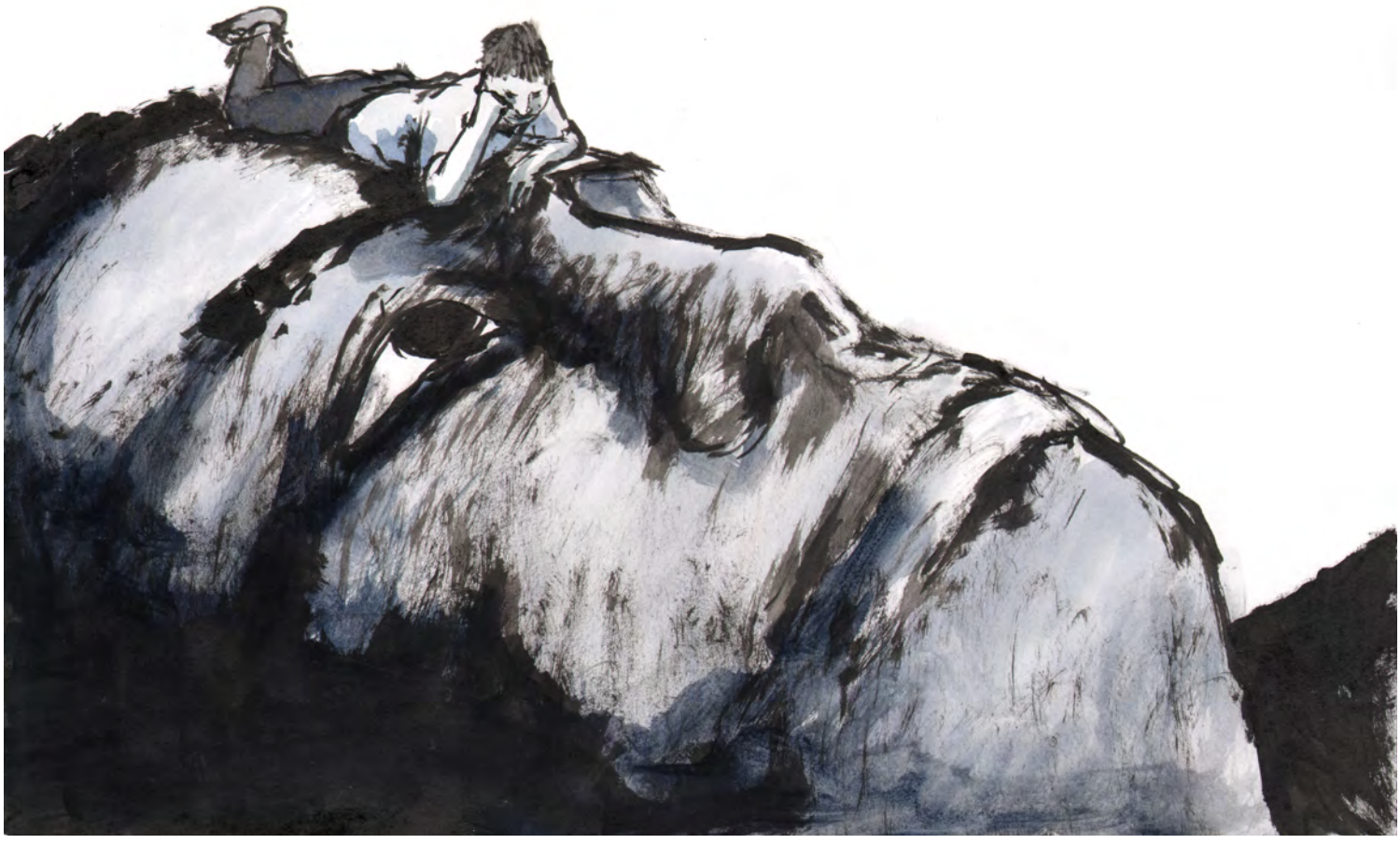




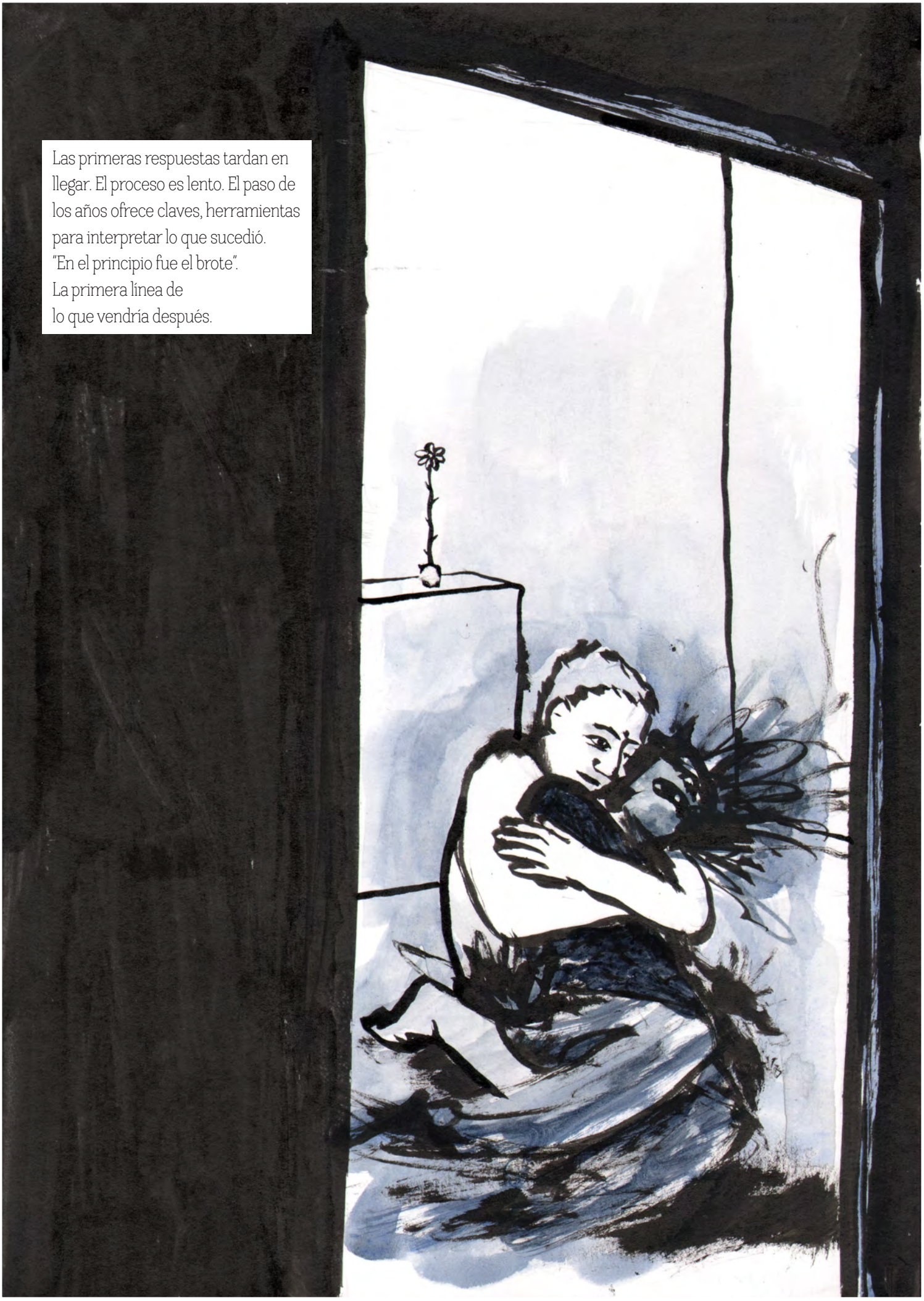
1. Hurgar en los libros de psiquiatría. 2. Hurgar en los libros que cuestionaban los libros de psiquiatría que había leído. 3. Buscar gente que de manera pública ofreciera otros relatos distintos del que la medicina me había colgado al cuello.

Presentado así, de manera esquemática, puede parecer algo sencillo, pero no, hoy, tantos años después, sigo formándome, leyendo, escuchando, buscando salidas, sigo conociendo personas y proyectos que destierran de mí el cansancio y la desolación pasajeros.

Lo cuestiono todo. Incluso lo que parece encajar con las ideas que me he ido haciendo sobre la locura y su relación con la sociedad. No acepto ningún paradigma cerrado, ninguna interpretación categórica. Nada que se parezca a un diagnóstico, a una sentencia. La mente humana es demasiado compleja para ceñirse a un manual de instrucciones. Me dedico a buscar, desbrozo y avanzo con lentitud. No hay un mapa. O mejor dicho, sí lo hay, pero se va dibujando a medida que se camina, y por tanto siempre estará inacabado.



Las primeras respuestas tardan en llegar. El proceso es lento. El paso de los años ofrece claves, herramientas para interpretar lo que sucedió. "En el principio fue el brote". La primera línea de lo que vendría después.



Los episodios psicóticos suelen vivirse con la certeza ilusoria de que su singularidad los hace incomunicables, pero existen algunos rasgos comunes que pueden rastrearse en la mayor parte de crisis.

(Hablo de experiencias que provocan sufrimiento psíquico. Esta distinción es necesaria porque hay personas que tienen alucinaciones y no lo viven como algo traumático ni agobiante.
La clave, como es lógico, reside en el contenido de esas alucinaciones.)

Lo primero que debe tenerse en cuenta es que se trata de una irrupción violenta. Un hachazo en la biografía de la persona. Lo segundo es que la experiencia suele ser percibida por los demás como un atentado contra la normalidad. Su normalidad.

(Mis pies quemados por el roce contra el parqué después de uno de aquellos primeros episodios)

Así es como se conforma el antes y el después en la narrativa de muchas personas que sufren una crisis psicótica por primera vez. Por eso es absolutamente esencial la reacción del entorno en los primeros compases tras...

... el ingreso hospitalario...

... el diagnóstico...

... el comienzo de la medicación...

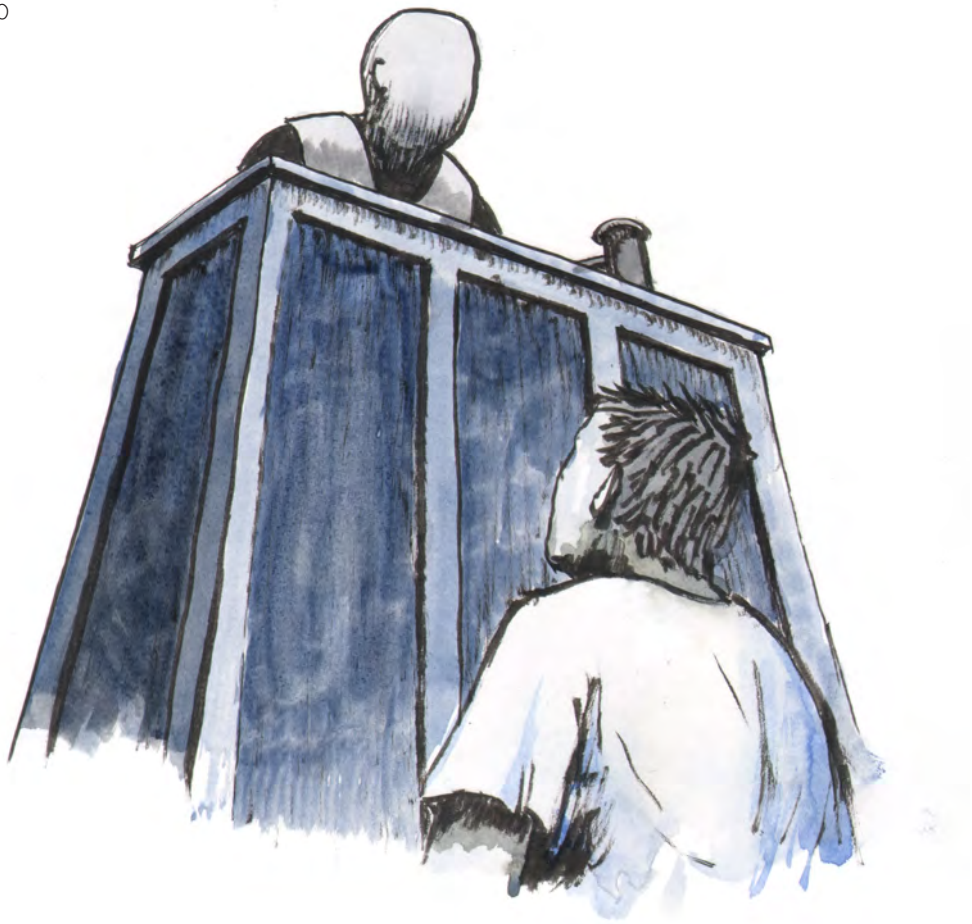
Lo más normal es que la familia (casi siempre los padres) estigmatice esta experiencia. Y hay muchas maneras de hacerlo. En mi caso, que no es ni mucho menos el más jodido de todos los que he acabado conociendo, mi familia se limitó a negar lo que sucedía.

Supongo que se agarrarían al "ya pasará", nunca se lo he preguntado
(y me temo que nunca lo haré a estas alturas, o quizás este libro sea un pretexto perfecto).

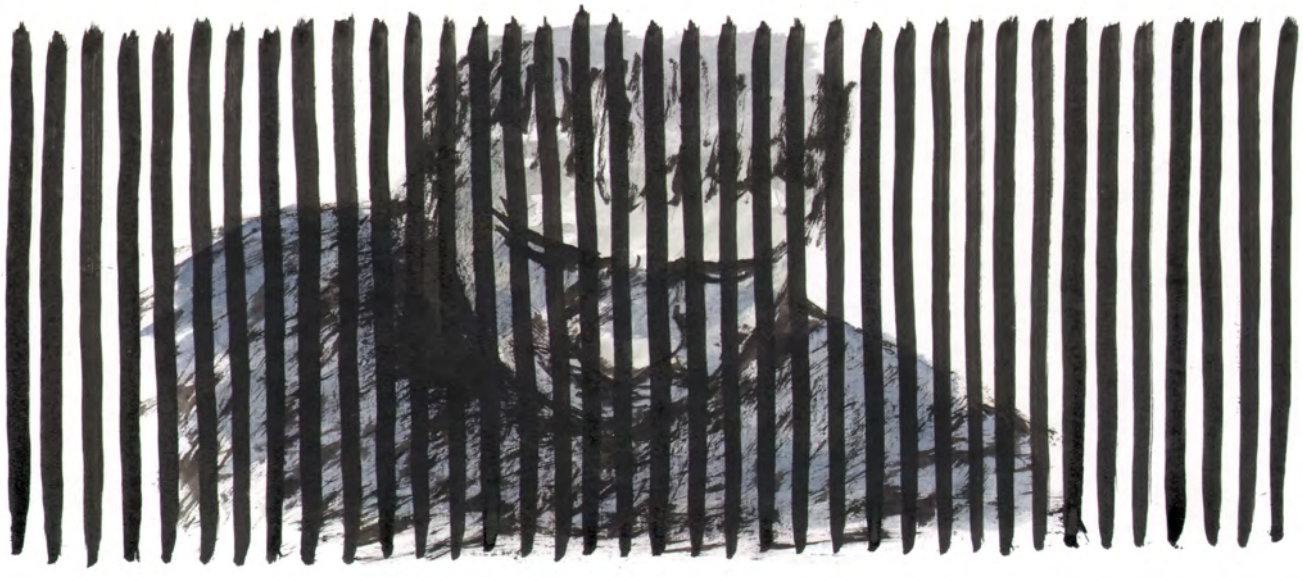
Ante esa reacción de condena o negación, la persona que ha padecido el episodio interioriza un afilado sentimiento de culpa. Es algo que se repite una y otra vez.

Se sufre dos veces.
La primera por lo que te pasa.
La segunda por lo que te hacen sentir. Le has fallado a tu entorno.

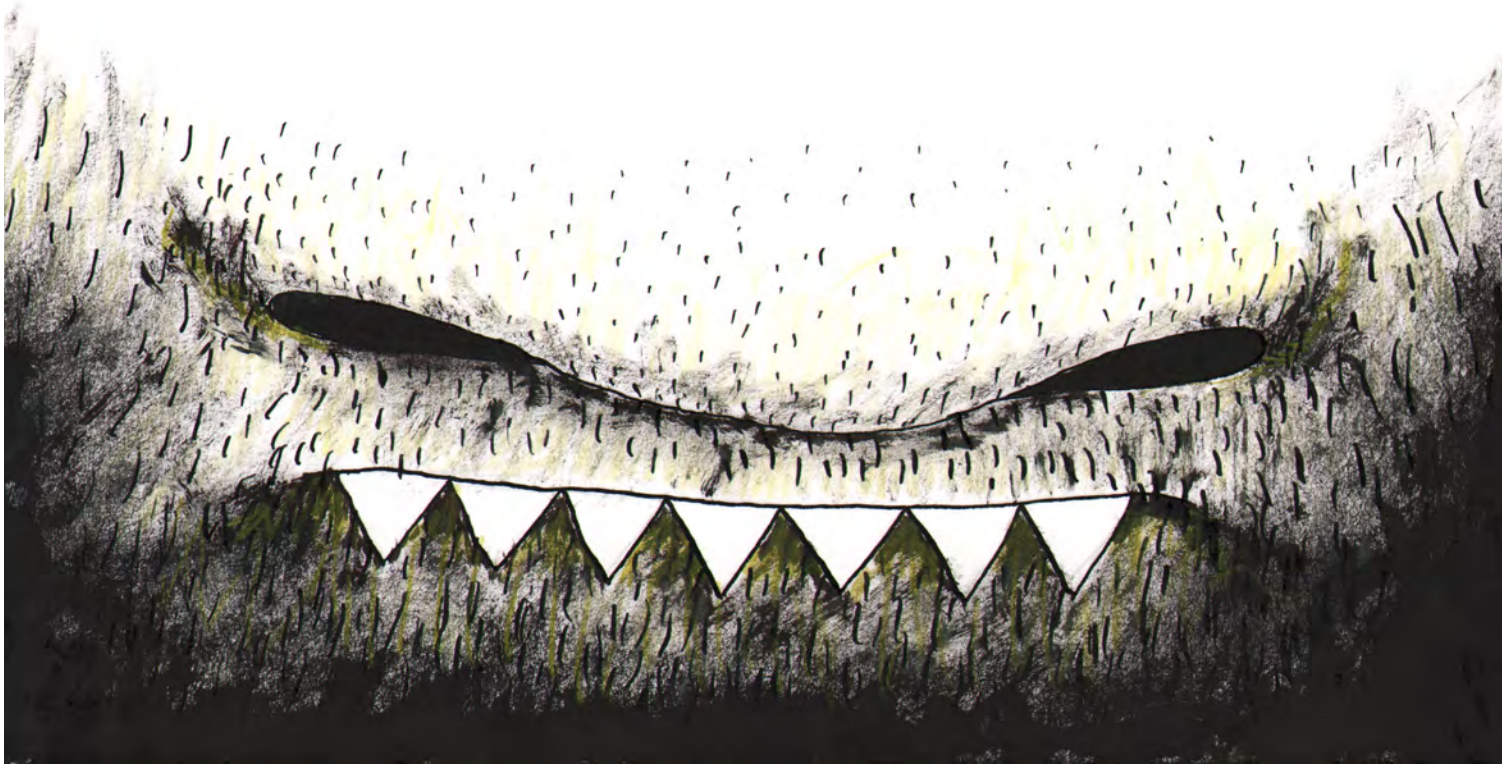
Tanto que incluso es posible que se te castigue por ello...



Te ingresan, te mandan a vivir con algún pariente, te quitan el acceso al dinero, te invalidan judicialmente, te esconden del resto de la familia, hacen que te sientas invisible. Eres culpable y no sabes de qué.
Un problema que surge en un momento concreto acaba por convertirse en un monstruo que engulle tu vida.



Quieres correr, pero hacia dónde.
Tienes los músculos rígidos, el cuerpo no responde.
Quieres pensar y sientes que hay trocitos de cristal machacado en los pliegues de tu cerebro. Cierras los ojos con fuerza. Cuentas y respiras, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis... Abres los ojos y tienes varias cajas de psicofármacos apiladas en la mesita de noche.
Neurolépticos y tranquilizantes varios.
Tienes la culpa de algo. Algo grande. Eres culpable.
Es una pena haber tardado tanto tiempo en aprender algo tan obvio: todas esas pastillas no podían, no pueden y jamás podrán combatir esa certeza.



Los secretos que merecen la pena, es decir, los secretos que lo son verdaderamente, consisten tan solo en otra manera de mirar el mundo. No hay magia ni trucos, tan solo una mirada que ha sido olvidada o voluntariamente silenciada.

Mi secreto consiste en que no tengo ninguna intención de ignorar a mis voces. Negar su existencia es algo que no puedo permitirme.

Son parte de mí, y no tengo interés alguno en aparentar cosas que realmente no soy.

Se trata simple y llanamente de salud mental en su sentido estricto: rechazo más dosis de confusión de las que ya me proporciona el mundo sin que yo pueda hacer nada al respecto. Soy un tipo que oye voces dentro de su cabeza. Lo puedo esconder en mi puesto de trabajo o con mi familia, pero no puedo negármelo a mí mismo.

Las voces son una parte de mí. Una parte que necesito controlar, pero que también tiene un papel esencial en mi día a día desde hace más de quince años. Han contribuido a construir mi identidad, para mal y para bien. No albergo duda alguna al respecto. Las odio. Les tengo miedo.

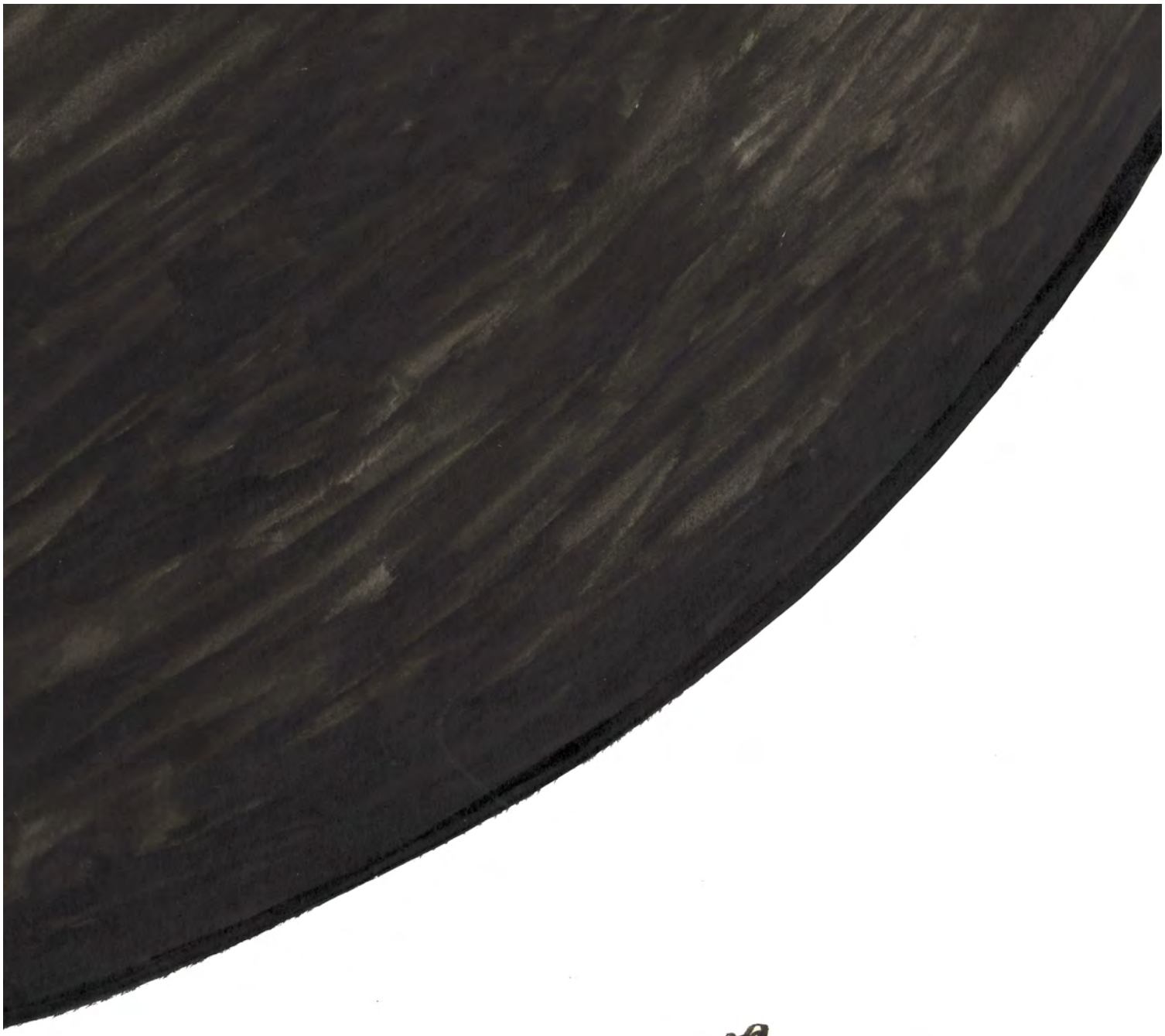
Han llegado a joderme la vida, a subyugarme.

... promesas...

He recibido órdenes...

... amenazas...

Sin embargo, y en contra de lo que pueden pensar tanto psiquiatras y psicólogos como otras personas que también experimentan alucinaciones auditivas, mis voces han sido la pista más fiable de la que he dispuesto para afrontar lo que me pasa, para tratar de entenderlo, para cambiar.
No son una enfermedad en sí mismas, son un rastro que me permite dirigir los pasos al origen, un síntoma que revela que algo no va bien.
Solo eso, que no es poco.
Y me ha llevado años comprenderlo. Muchos.



Inciso. Relato o consideración con que el que habla se desvía momentáneamente del curso de la exposición que está haciendo. Digresión, paréntesis.
Diccionario de uso del español, María Moliner.

La narración había llegado hasta este punto dando varios bandazos. Hablar de la locura no es fácil. Hablar de la locura propia, menos. Y dibujarlo, dibujar la vida que otro cuenta, eso me consta que es jodidamente difícil. Sin embargo, tras encuentros varios, colecciones de notas, bocetos, correos electrónicos y conversaciones telefónicas, la historia comenzó a tomar forma. A asentarse. Y eso hizo que tanto dibujante como guionista la sintiéramos nuestra. Ese fue sin duda un buen momento.

Pero esto es un inciso. Un desvío. Una parada. Y es para decir algo que tiene importancia. No sabemos cómo tomará forma en las siguientes páginas que vas a leer, pero estamos absolutamente convencidos de que, desde este mismo momento, esta historia se escribirá y dibujará de otra manera.

Lo que queremos contar tiene que ver con nuestras respectivas vidas personales. Primero mi compañera enfermó, y esa enfermedad fue engullendo meses y fuerzas. Ha marcado el último año y medio de mi vida. Cuando comenzó a recuperarse realmente quise retomar el proyecto y dejar de poner a prueba la paciencia del abnegado ilustrador. Vendría a pasar un fin de semana a la ciudad donde vivo, a mi casa, y nos pondríamos al día. Tan solo veinticuatro horas antes de su llegada me dijeron que un coche había arrollado su bicicleta. Entró en el hospital con un fuerte traumatismo craneal. Su casco estalló en pedazos y su cuerpo golpeó la carrocería del automóvil que lo embistió. Tras casi dos meses de recuperación hemos podido celebrar ese encuentro. Los pequeños coágulos que quedaban en su cerebro han sido absorbidos por el cuerpo y su insondable capacidad para sobreponerse. Así pues, el hilo se retoma desde donde se dejó, pero ya jamás será lo que una vez pensamos que iba a ser. Y eso es bueno. Porque el cambio siempre lo es.

Anoche cenamos él, mi compañera y yo. Los tres hemos sufrido y los tres experimentamos un aturdimiento y una lejanía de lo real que a su vez nos acerca entre nosotros. La violencia de un impacto, el efecto secundario de una medicación, la psicosis. Por un momento, todo cuanto sentimos pudo llegar a rozarse entre sí. Como hojas que cuelgan de una rama y son mecidas por el viento. A veces todo es mucho más sencillo de lo que pensamos: gente que lo pasa mal, gente que quiere tirar hacia delante y estrechar la vida entre los brazos.

Mario coge sus rotuladores y pinceles mientras yo comienzo a teclear palabras en la pantalla.

Continuemos.

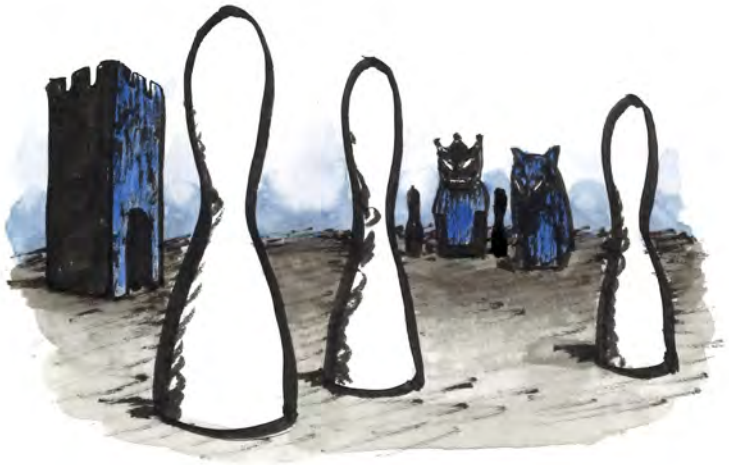
Discrepo de todos aquellos que defienden que lo que sucede en mi cabeza no tiene que ver con mi propia vida ni con el mundo en el que habito. Discrepo de quienes afirman sin titubear que todo depende de equilibrios químicos y herencias genéticas.

En los últimos quince años he leído con avidez cada artículo científico y cada noticia que avisaba sobre un nuevo diagnóstico infalible de la esquizofrenia o de la existencia de cualquier tipo de marcador biológico para la llamada enfermedad mental.
Y sigo en el mismo punto en el que estaba al comienzo.
No hay nada tangible entre el humo. Ninguna evidencia.

Sin embargo, tras todos estos años, tras todo lo aprendido y todas las personas que he podido conocer, sí he sacado una conclusión que me ayuda a mirar de otra manera:
no sé de nadie que haya enloquecido a quien la vida le haya tratado demasiado bien.

Hay una relación entre el componente social del sufrimiento psíquico y las personas que lo padecen.
Mis ojos son incapaces de escrutar estructuras químicas y secuencias de ADN... y aunque pudieran hacerlo, tampoco eso influiría de manera alguna en mi día a día. Sin embargo, pueden aprender a mirar el mundo en el que vivo y ayudarme a tomar decisiones.

Hay dos caminos que tengo que recorrer. Por un lado, creo que no puede afrontarse el dolor psíquico sin intervenir en la sociedad donde ese dolor hunde sus raíces...



... Sus estructuras, sus relaciones de poder, sus penas...
ese gran agujero negro que se presenta
como única realidad posible. (Subvertir).
Sin embargo, el ritmo de un posible cambio social
no suele acompasarse con el de la vida de un individuo.

Por eso es necesario transitar otro territorio,
ese que te permite organizar poco a poco
una resistencia interior.
Autoobservación, autodefensa, autocrítica.
Cambio y desafío.
(El riesgo de seguir
queriendo estar vivo).

Al fin y al cabo, al igual que le sucede a cualquiera que decida abrazar la vida,
el funambulismo acaba por convertirse en la única forma de estar en el mundo.
Y es absurdo plantearse si eso es bueno o malo. Es.

El equilibrista se cae. Y son muchas las maneras que existen de caer.
Lo esencial reside en conocer todas las maneras posibles de levantarse.
Es el único camino que conozco para afrontar el sufrimiento.
Sea psíquico o no.

Eso que llamamos "problemas de salud mental" son sufrimientos humanos. Como tantos otros.
Aunque haya características que los hacen singulares,
sobre todo desde un punto de vista social.
Al fin y al cabo son expresiones de un dolor que desborda
los conocimientos médicos.

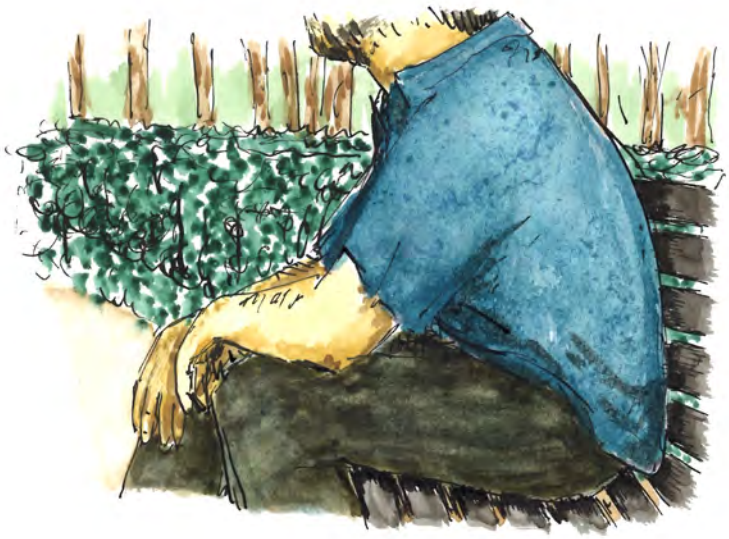
Algo tan llamativo como oír voces, que tanto juego ha dado en la literatura y el cine,
es una experiencia humana completamente válida.
Una experiencia que hay que afrontar cuando se convierte en un problema para la persona que las oye y escucha, cuando le vuelven loco, cuando algo se rompe.
Porque ojo, y esto es importante, yo prefiero pensarme loco que pensarme enfermo.

La locura puede ser algo casi indefinible, y sin embargo nos remite a un dolor, a un lugar que no conocemos, pero de donde se puede entrar y se puede salir... La enfermedad mental es otra cosa, una creencia firme en que de alguna manera irremediable -pese a que no se puede concretar objetivamente- estoy escacharrado y no puedo hacer nada al respecto. Solo esperar el fin.

Por mi parte, prefiero pensar que la locura es una estrategia adaptativa que ha fallado. Un intento de seguir viviendo en un momento dado que implica tomar un sendero equivocado que nos aleja del mundo. El resultado es este: estás en el suelo y hay que recuperar la verticalidad. Incluso sabiendo que es posible que acabes en él unas cuantas veces más.

Lo primero que hay que hacer es establecer un punto de partida.
Algo objetivo en mitad de tantas emociones
desmedidas y percepciones alteradas.
Os puedo contar el mío: la gente está jodida.
Y con el paso de los años, más todavía.
Pensaréis que es una perogrullada, pero abre la puerta a dos ideas
que para mí son esenciales.
La primera es que esta sociedad tiende
a desquiciar a las personas...

... La segunda es que lo que me sucede, por muy íntimo que sea, le sucede a más gente.



Esto no es
una autobiografía.
No se trata de explicar
mi vida punto por punto,
de arrojárosla con total
impunidad desde las páginas.
Quiero tan solo hilar los pedazos
de ella que permiten
contar esta historia.
Aunque eso, sin duda,
exige exponerse.

Lo he hecho en las páginas precedentes y ahora toca un poco más. Quiero explicaros algo...
Es más, quiero convenceros de algo: en mitad del miedo y la incertidumbre son los otros quienes nos permiten
descubrir otras maneras de vivir. Todos tenemos miedo, todos sentimos incertidumbre.
La vida es un problema. Cierto. Pero es un problema común.
Una pieza esencial del aprendizaje adquirido a lo largo de todos estos años.
Algo que va más allá de la locura y habita en su revés.
Algo a lo que podríamos referirnos como la otra cara de la desmesura.

Porque si eso que llamamos "psicosis" se caracteriza por
la fractura de medidas y distancias, la solidaridad,
la amistad y el amor son capaces de dinamitar
la rigidez del sufrimiento
y abrirle paso a la vida.

Hay una desmesura en el amor, en la lucha, en el afecto. Una fuerza que irrumpe y deshace lo que ha sido hecho, abriendo nuevas posibilidades, inaugurando futuros no escritos en informes clínicos y ni recetas.

Y si he tratado de explicar en qué consiste esto de oír voces en la cabeza, ahora toca mostrar algunos de los caminos que he recorrido después para comprender su existencia, aceptarlas y, finalmente, desobedecerlas.

La posibilidad de levantarse cuando te has despeñado
(o sencillamente has caído a plomo como árbol cortado de cuajo) está directamente
relacionada con la cantidad de manos que tengas cerca para ayudarte, y con su fuerza.

Esta afirmación vale para recuperarse de una enfermedad
orgánica, para afrontar un desahucio, un conflicto laboral, la falta de recursos
económicos y un largo etcétera, y por supuesto,
también vale para todo lo relativo a la salud mental.

Si estoy aquí sentado escribiendo estas líneas es gracias a otros y a mi propia relación con ellos. Ha sido ese tejido humano el que me ha permitido volver cada vez que me he extraviado. Así de simple, por eso hago apología de él.
No hablo, claro está, de la familia. O al menos no de la biológica.
Hablo del conjunto de relaciones en las que me he embarcado desde el ocaso de la adolescencia. Vínculos compartidos, comunes. Toca comenzar a hablar de ellos.
Y también de todo aquello que los deteriora.

Aunque algunos que se hayan retirado en los momentos más duros o me hayan mandado legítimamente al carajo, aunque yo mismo me haya retraído durante largos periodos, siempre han quedado personas que llamaban a la puerta de casa.

Detesto todas esas frases hechas sobre la suerte y la amistad. Es un asunto demasiado serio para despacharlo en dos patadas. Emerson escribió que la única forma de tener un amigo es siendo un amigo. Y si fuera fácil tendría muchos más, habría perdido menos, no me enorgullecería tanto de los que tengo.
Recuerdo, por ejemplo, el primer periodo de mi vida en el que tomé medicación a dosis considerables. Me sumí en el hastío y cierta misantropía egocéntrica.

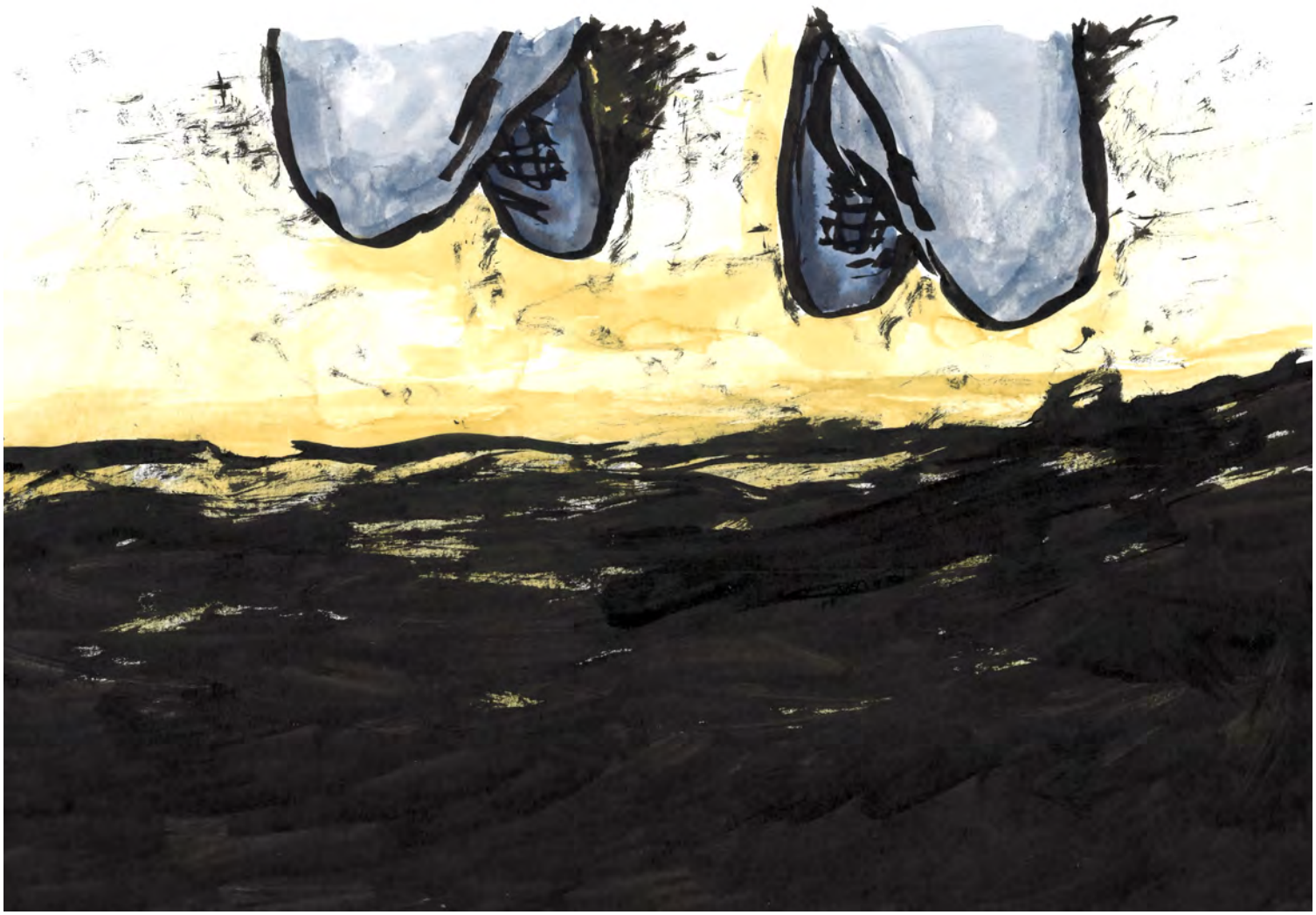
Me encerré en la vivienda de mis padres, abandoné ciertas normas de higiene y me limité a maldecir mi suerte y odiar a la humanidad (una fase bastante común, por cierto).
La olanzapina me aturdía a la vez que me hacía engordar semana a semana.
Me distancié irremediablemente de todo el mundo, dejé de salir y, luego, de coger el teléfono.
Un día Daniel consiguió que mis padres le abrieran y llegó hasta mi habitación...

Habló, aunque no tengo ni idea de lo que dijo....

Luego me abrazó...
Y yo sentí un profundo asco, experimenté la cercanía de aquel cuerpo como una masa informe de carne muerta y tibia que dejaba caer su peso sobre mi esternón.
Deseé con fuerza que aquel abrazo acabara.

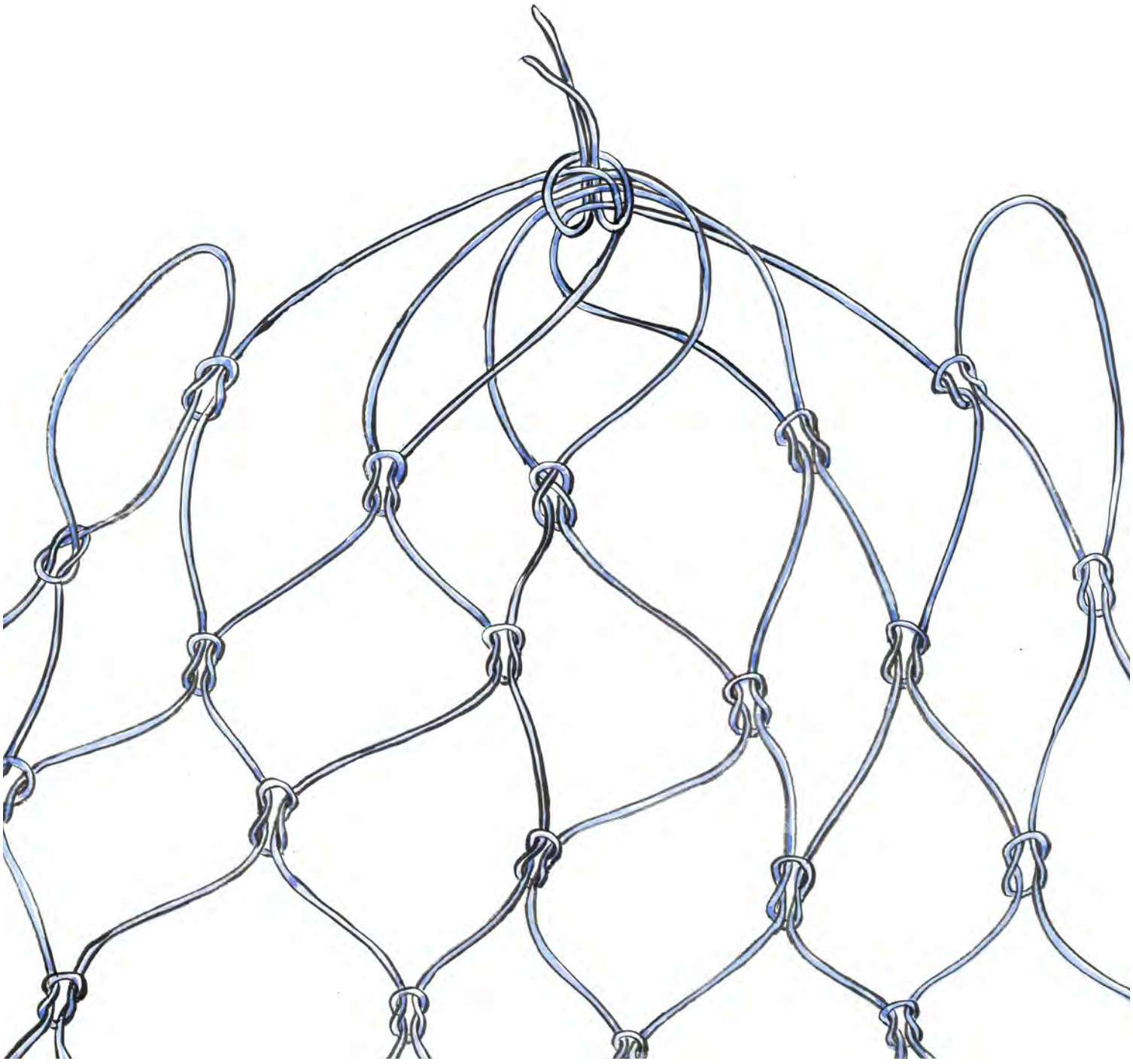
Al hacerlo él estaba llorando. Daniel no es un tipo que llore a menudo, sigue sin hacerlo diecisiete años después de aquel momento. Se despidió y no miró atrás. Le vi marchar hacia su coche por la ventana. Algo se hizo añicos en mi cabeza. Supe que lo que me estaba pasando no podía ser nada bueno y que debía hacer algo.

La diferencia entre estar jodido e irse irremediablemente a la mierda está trazada por una línea difusa que se mueve constantemente bajo los pies. A un lado la vida sigue siendo posible (aun con todas sus complicaciones y dificultades), al otro hay una noche oscura de la que cada día que pasa es más difícil salir. Con frecuencia no hay zonas intermedias, ni gamas de grises, ni progresión del trastorno.



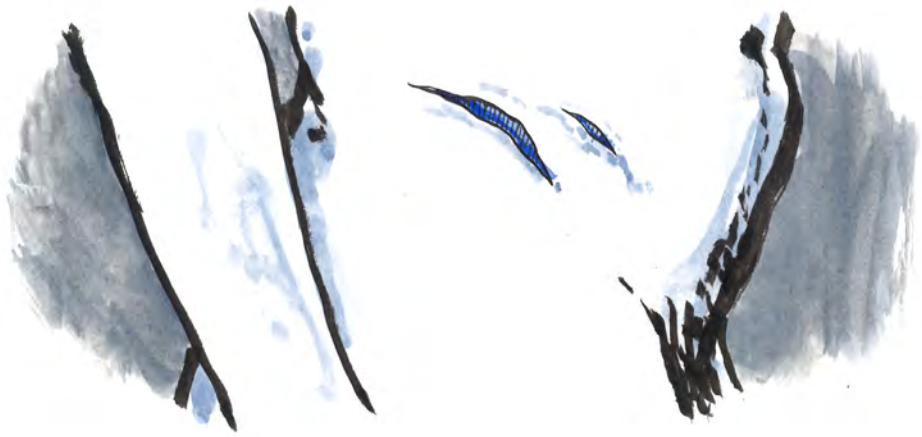
En mitad de una sociedad definida por el aislamiento y la atomización,
donde a la vez que se venden las excelencias del individualismo salvaje se condena
la diferencia, poder quedarte en el lado bueno de la línea depende de no estar solo.
Y no estarlo depende en buena medida de si has priorizado lo colectivo en tu vida,
de si piensas que la vida que merece la pena ser vivida siempre es la vida junto a otros.

He cometido un sinfín de estupideces y he estado muy cerca de al menos media docena de
abismos, pero me importan los demás, no quiero perderlos, de alguna manera imprecisa
siempre supe que la salud pasa también por ellos, y eso me ha salvado el culo.



Resulta tentadora la idea
de ofrecer detalladas
panorámicas de las heridas.
Hurgar en ellas.
Tratar, en definitiva,
de haceros ver todo
lo que duele...

Sin embargo, mi propia atracción hacia lo inusual y lo diferente es la que me ha llevado a descubrir mucha más belleza y anormalidad en los puntos de sutura.



La sutura permite cerrar heridas que por sí mismas se quedarían abiertas, dejando el cuerpo expuesto y sin posibilidad de curar. Los puntos agujerean la carne con precisión para que no se abra. La aguja cose ambos lados de la herida para que esta pueda cicatrizar. ¿Acaso no hay algo hermoso en eso?

Detectar esos puntos y mostrarlos
permite no caer en el bucle.
Es por ellos...

... que se avanza.

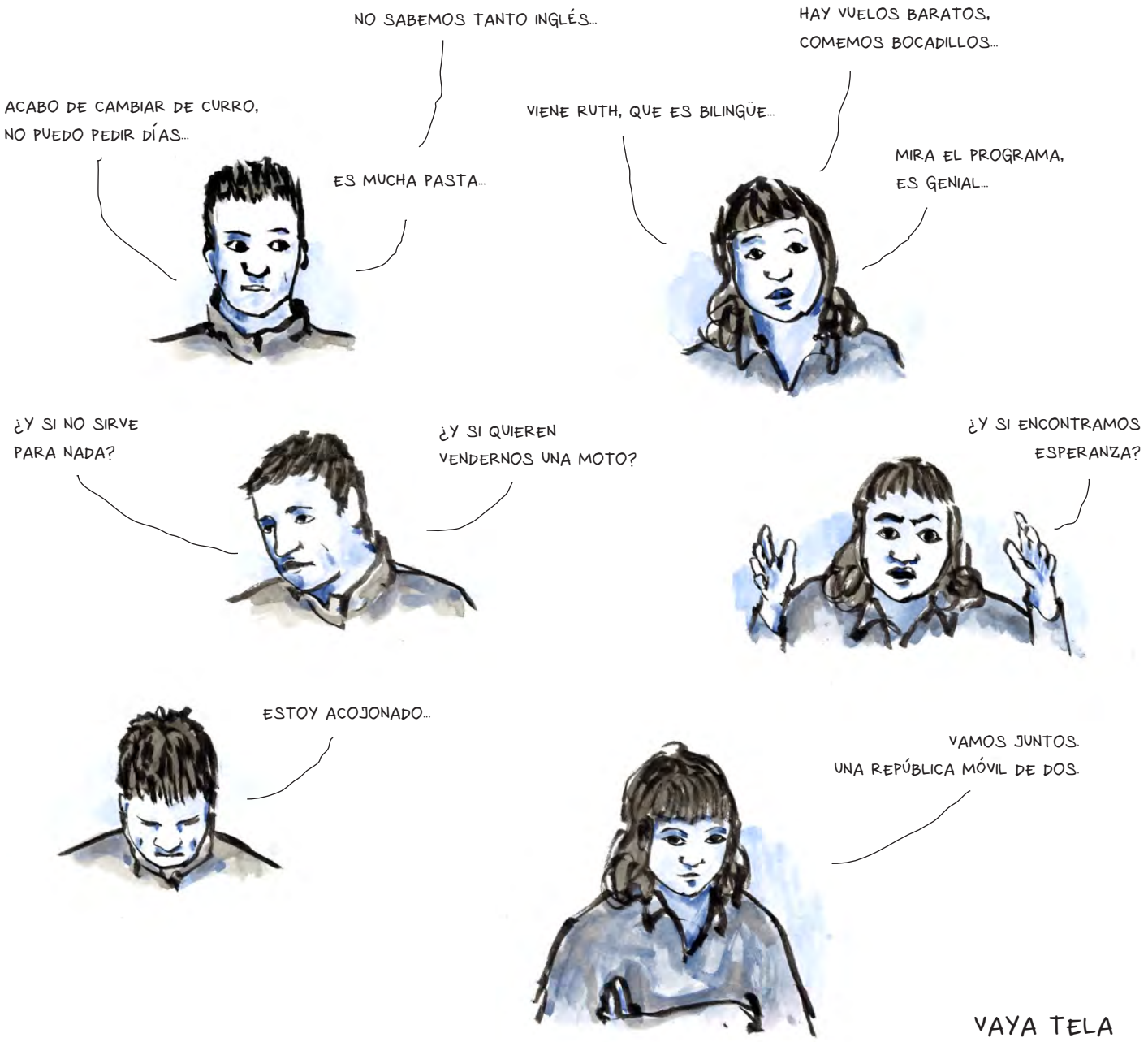
Es demasiado fácil acabar siendo condescendiente con uno mismo. El siguiente paso lógico parece ser exigir condescendencia por parte de todos los demás. Y cualquier relación basada en la condescendencia es una forma de falsificar y liquidar la vida. De un bucle enfermizo como ese es complicado salir por uno mismo.
Solo el barón de Münchhausen supo escapar de una ciénaga tirando de su propia coleta...

En el año 2009, buscando información sobre alucinaciones auditivas en la red, me di de bruces con algo que me pareció completamente insólito. Se celebraba el primer congreso mundial de escuchadores de voces en Maastricht.

Ya conocía algunos materiales difundidos por Intervoice, una red internacional dedicada al estudio de las voces y la organización de grupos de apoyo mutuo, y de hecho me habían sido de gran utilidad, pero la idea de unas jornadas monográficas sobre el tema era algo completamente diferente.

Al año siguiente participé en
el segundo congreso, celebrado
en Nottingham, Inglaterra.
Pero no fui solo..., no habría podido.
Me arrastraron en el que considero
uno de los actos de amor más
grandes que he vivido.
Me llevó mi expareja. Ella buscó la manera
de hacerlo y lo hizo. Consiguió una intérprete.
Sacó los billetes y realizó la inscripciones.
Dedicó su tiempo, sus fuerzas y su poco
dinero a llevarme de la mano hasta allí.

El razonamiento de Cristina fue simple y rotundo. Para ella se trataba de algo evidente...



Cuando no hay nada que perder y mucho que ganar, cualquier intento de escabullirse se acaba por convertir en un balbuceo. Ella tuvo la determinación que a mí me faltó.

Viajamos. A ninguno de los dos nos gustan los aviones. De hecho, a ella le gustan menos todavía que a mí. Fue extraño llegar al legendario bosque de Sherwood, refugio de Robin Hood, y encontrarse con un Starbucks, un centro de convenciones, restaurantes, tiendas y una especie de parque acuático climatizado bajo una cúpula de vidrio.

Todo en mitad de una soberbia masa de árboles y bruma. Supongo que aquello contribuyó a garantizar cierto clima de irrealidad. Fue un viaje en toda regla. Mi memoria tan solo guarda pensamientos dispersos, fragmentos de conversaciones, emociones, todo en forma de destellos y esquirlas. Y aunque en su momento no supe valorarlo, ahora sé que ir hasta allí fue una de las cosas buenas que he hecho en la vida.

Uno de los aspectos más valiosos de aquella expedición fue transitar desde un lenguaje psiquiátrico
a otro lenguaje mucho más humilde, frágil y cercano.
Un lenguaje vivo, que da calor, y donde cabe más gente.

Aquellas ideas que había leído, y según las cuales las voces son reales, constituyen una vivencia a la que hay que dar validez, dejaban de ser mera teoría para convertirse en algo palpable.

Lo podías oír, oler, saborear... Casi estrechar entre las manos.

El sentido del mundo que conocía había sido interrumpido. Más allá de lo que se dijera o no en charlas y talleres...
No había que ocultarse, ni tampoco había que dar explicaciones.

Tartamudear en las intervenciones.

Abrazar un árbol al salir de una ponencia.

Mover frenéticamente una pierna mientras se escucha.

O quedarse dormido por el peso de la medicación.
Todo estaba bien, todo estaba roto a la perfección.

Aprendí que se pueden construir espacios donde hablar de lo que nunca se habla.

Como de la conexión entre una violación y
el contenido de las voces que aparecen después.

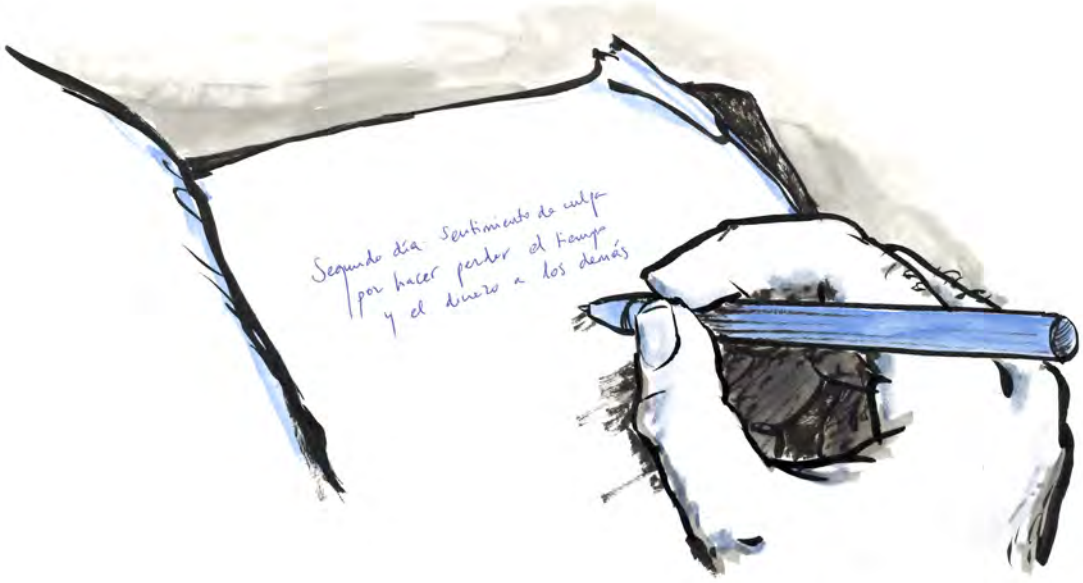
O que los diagnosticados de esquizofrenia llegan
a tener veinticinco años menos de esperanza de vida.

O que al igual que hay voces negativas, algunas
personas oyen voces llenas de aliento
y compasión.

O de que existe todo un saber profano lleno
de estrategias con las que encarar el día a día.

Recuerdo la voz aguda de una activista escocesa a la que nos costaba terriblemente entender. Hablaba a toda prisa. En uno de los pasillos me preguntó:

Durante aquellos días mis propias voces
me amargaron más de lo normal.
Su volumen y claridad eran mayores.
A ello atribuyo todas las lagunas que
tengo a la hora de recordar el congreso.
No puedo decir que disfrutara, al menos
no que esa fuera la sensación que
predominó en el bosque de Sherwood.



Pagué un peaje. Ahora entiendo que fue barato. El último día, en un taller sobre el funcionamiento de grupos donde las personas comparten sus experiencias (entre iguales, sin que medien profesionales), anoté algo que dijo alguien con firmeza:

Es algo que sucede cuando comienzas a disputarles el control sobre tu vida,
cuando pierdes la primera pizca de tu carga de miedo.

Porque se trata de eso, de ganar autonomía y control. Algo humano, algo que todos conocemos y necesitamos.

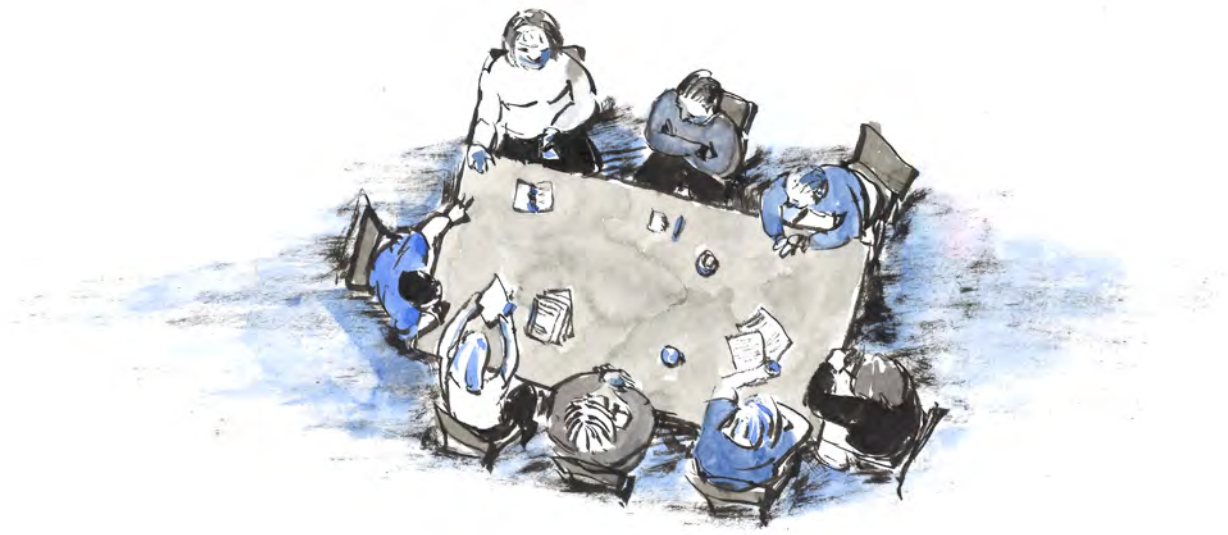
Mis voces son balizas, flotan en el mar oscuro para advertirme de los lugares peligrosos.

A la vuelta pasé varios meses chapoteando en una tibia confusión. Estaba digiriendo. Cómo me afectó todo aquello es algo que solo supe más tarde, cuando comencé a ser consciente de que me respetaba más a mí mismo.

"Solos tenemos mucho más miedo". Lo escuché en Nottingham. Quizás parece una afirmación demasiado obvia, pero no lo es en absoluto. Los seres humanos suelen estar bastante solos, independientemente de si han pasado o no por algún centro de salud mental. Se trata casi de una condición social de nuestro tiempo. Y esto se traduce en que, por lo general, personas que comparten aspectos esenciales de sus vidas no se conocen entre sí.
No hablan. Pero sobre todo, no se escuchan.

Los grupos de apoyo mutuo tratan de revertir esa situación.

Para acercarse a su sentido y funcionamiento, hay que desechar bastantes ideas preconcebidas. Olvidad las imágenes de terapias de grupo que con tanta frecuencia salen en películas y series de televisión. Yo prefiero pensar más bien en una reunión de trabajadores compartiendo el malestar que les provoca la empresa, o de vecinos buscando juntos cómo encarar el cierre de su ambulatorio, o de personas a las que el banco está a punto de desahuciar...



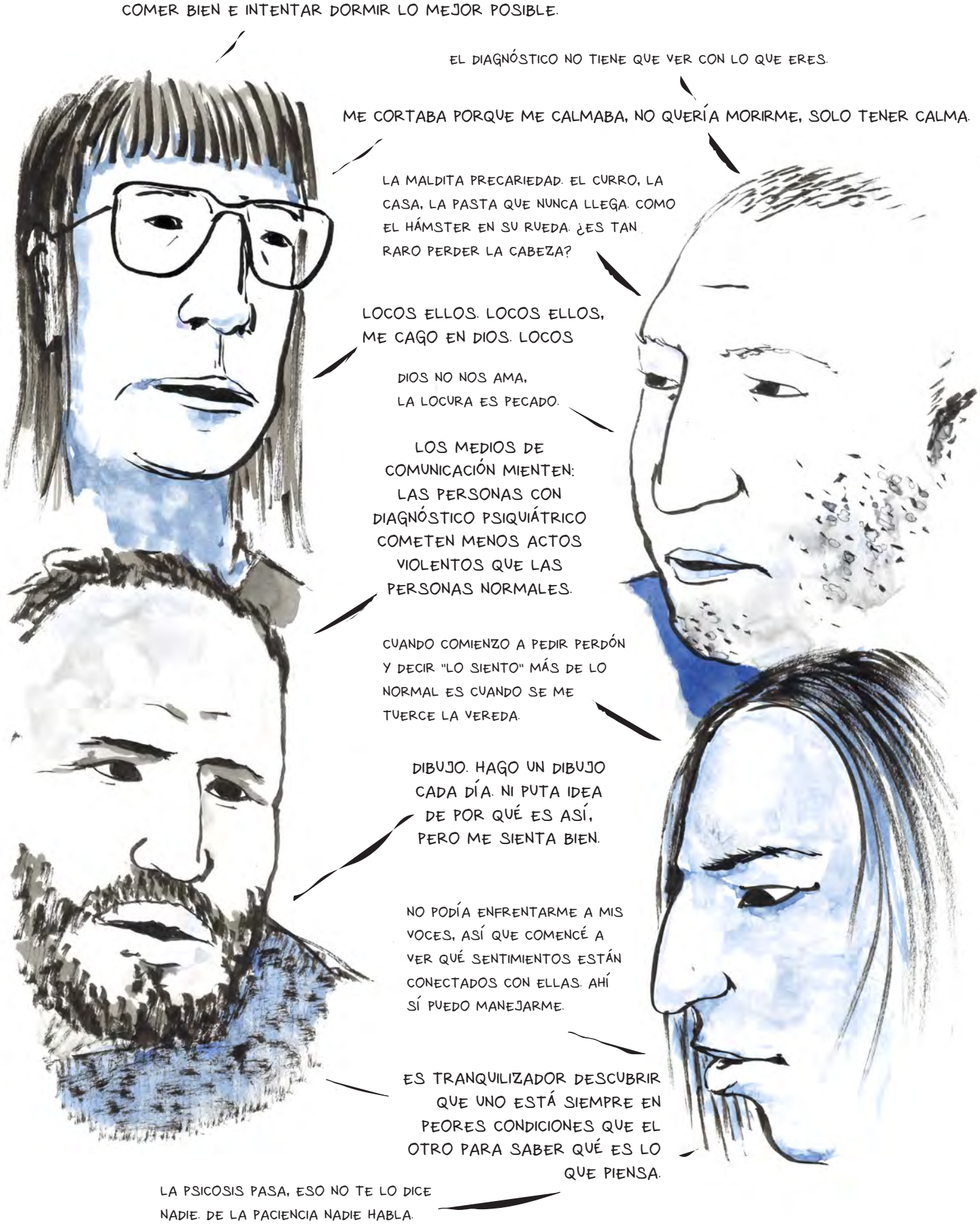
Existen muchos tipos de grupos de apoyo mutuo. Pueden ser abiertos o cerrados. Pueden no tener ningún requisito o estar centrados en una experiencia o una condición, y abordar así temas de género, dedicarse solo a las alucinaciones, trabajar problemas en las relaciones sociales, etc. Pueden necesitar temporalmente una persona que los facilite o ser completamente autónomos desde el principio. Pueden reunirse en dispositivos de salud o en casas okupadas. Sin embargo, dentro de toda su variedad, lo que los caracteriza es que son espacios de seguridad donde poder hablar de lo que nunca se habla. Y hacerlo además de tú a tú, en condiciones de horizontalidad.

He aquí un antídoto para el canibalismo social...

La idea es sencilla y complicada. Sencilla porque las asambleas son un invento humano que no tiene nada de novedoso. Complicada porque no estamos acostumbrados a escuchar, a compartir sin juzgar, a pactar un lenguaje común. Se trata de recuperar una cultura que nos ha sido expropiada. Parar el mundo en el que vivimos, desconectarnos de sus urgencias y envites, apagar la pantalla del teléfono y crear otra cosa.

¿Quién sabe algo realmente de la locura?, ¿del delirio?, ¿de las voces que solo hablan dentro de la cabeza?
Nosotros. Los que sobrevivimos a la locura. Los que deliramos. Los que oímos cosas que el resto no oye.
Cada uno de nosotros es experto en su propia realidad.
Es más, somos los únicos expertos posibles.

El conocimiento clínico no es un conocimiento compartido. Se necesitan espacios colectivos desde donde explorar lo que no ha sido dicho. Ensayar nuevas formas de relación y poner en común todos esos saberes profanos que nos han permitido sobrevivir. Mirar por un resquicio otros mundos donde romperse no sea una derrota ni un delito social...

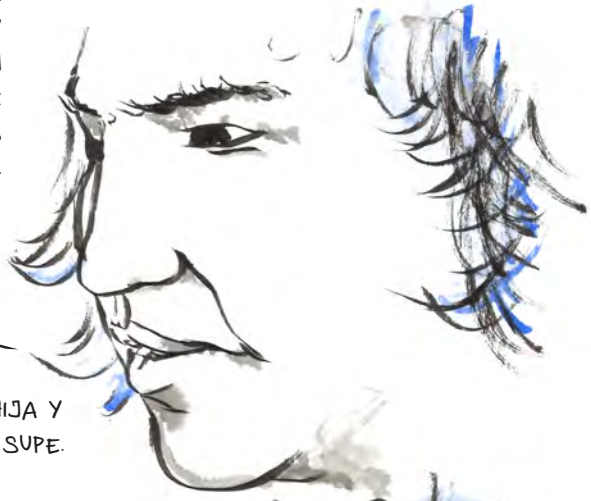


LAS OTRAS PERSONAS TAMBIÉN SUFREN. JODER, CUANDO ESTOY JODIDA SE ME OLVIDA.

SER REPRIMIDO ES SER SUPRIMIDO.

PENSAR Y FUMAR PORROS. FUMAR PORROS Y PENSAR. ACABO POR ESCUCHAR LOS PENSAMIENTOS DE LA GENTE EN MI CABEZA.

ME ATARON. NO PODÍA MOVER EL PECHO. ME MEABA Y CAGABA ENCIMA. ME LLAMABAN GUARRO. LLORÉ. Y SE ME ROMPIÓ ALGO MÁS EN EL PECHO.



CUANDO PERDÍ EL TRABAJO LAS VOCES SE HICIERON CON EL CONTROL.

NO SE PUEDE SER PUTA, HIJA Y MADRE. AL MENOS YO NO SUPE. Y MEJOR.

JESÚS NOS QUERÍA. HABÍA MUERTO POR NOSOTROS. Y YO NO PODÍA NI LEVANTARME DE LA CAMA CUANDO SONABA EL DESPERTADOR.

ME FUI DE CASA DE MIS PADRES. VOLVÍ A TENER AIRE EN LOS PULMONES. AUNQUE TAMBIÉN ERA MUCHO MÁS POBRE.

RECUPERARSE NO SUPONE NO ESTAR NUNCA MÁS JODIDO. SUPONE NO VOLVER A ESTARLO DE LA MISMA MANERA.

LAS VOCES TRASMITEN UN MENSAJE, TIENEN UN SENTIDO. APARECIERON DE JOVEN, ESTABA SOLO, SIN NINGUNA AUTOESTIMA. VUELVEN CUANDO LAS COSAS VAN MAL, CUANDO IMPORTA DEMASIADO LO QUE PIENSEN OTROS.

EL INGRESO FUE DURO. CASI NO SALGO.

TENGO CINCO VOCES MALAS Y UNA BUENA. ESA ME AYUDA A NO LIARLA EN EL TRABAJO.

ESTAR A LA DEFENSIVA DEJA DE TENER SENTIDO CUANDO A NADIE PARECE IMPORTARLE.

Uno de los temas que
sale una y otra vez cuando se consigue
crear un contexto lo suficientemente
protegido es la medicación. Ya sea en
los grupos o en las conversaciones que
originan las afinidades personales.

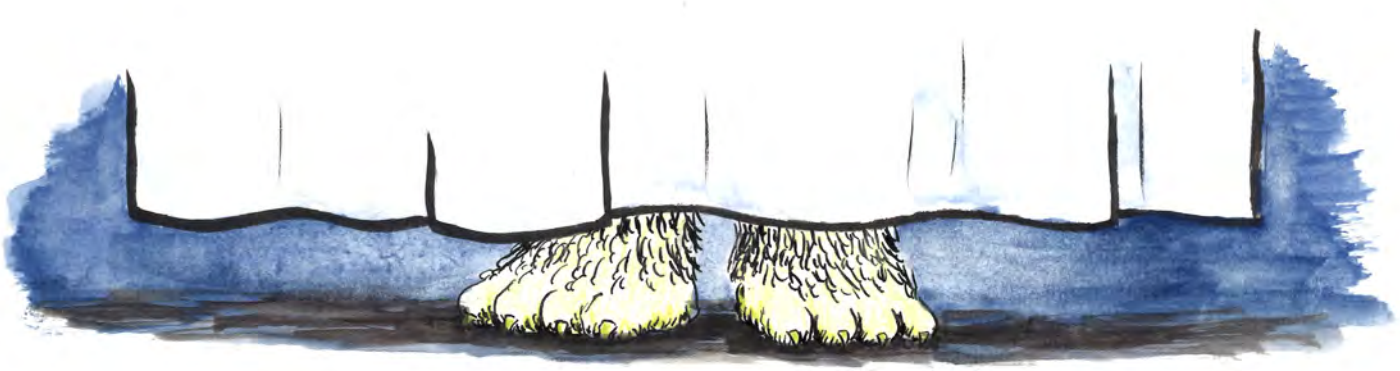
Las pastillas siempre te acompañan,
las tomes o no.

Los años de ingestas le hacen a uno experto
también en psicofarmacología.

Podría incluso escribir un
breve tratado que recogiera
mi recorrido por las drogas
psiquiátricas que me ha
proporcionado el Estado.
El asunto es complejo, y desde
luego excede los límites
de esta historia.
Sin embargo, como ya se ha
visto, todas esas sustancias son
una parte importante de ella..

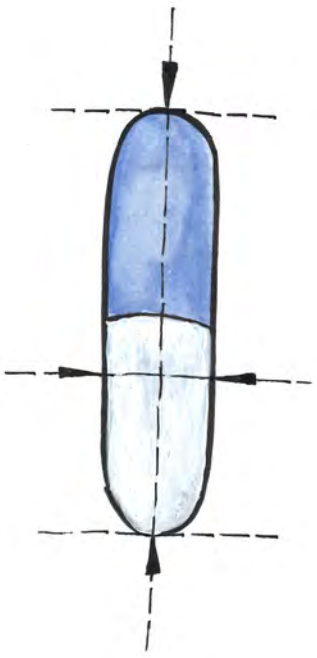
Al principio, asumí los fármacos como algo incuestionable. Más tarde, a medida que fui poniendo en duda la fiabilidad de mis diagnósticos, comencé a ser mucho más prudente. En las consultas me hablaron de hechos científicos, pero el paso de los meses y de los años me hizo caer en la cuenta de que la representación transcurría entre humo y espejos.

Las pastillas nunca han eliminado del todo mis voces ni mis ruidos. Es algo que me tranquilizó escuchar en boca de mucha otra gente. Solemos callarlo para no acabar babeando con dosis cada vez más altas.



Eso no quiere decir que no sean útiles... Solo quiere decir que no curan. Los psiquiatras no son capaces de emitir un diagnóstico basado en pruebas objetivas, y sus fármacos tampoco pueden devolvernos la salud.

En la medida en que hasta el momento ningún trastorno psiquiátrico ha sido indiscutiblemente vinculado a una alteración bioquímica concreta, prefiero pensar (al igual que muchas otras personas diagnosticadas, psiquiatras, psicólogos, neurólogos e investigadores) que los fármacos son sustancias que producen una intoxicación cuyos efectos pueden ser provechosos.



Las pastillas (y, por supuesto, las inyecciones, gotas, inhaladores...) crean un estado cerebral anómalo. Afectan al sistema nervioso y alteran la forma de pensar, de sentir, de comportarse.

La medicación aturde: baja el nivel de actividad física, mental y emocional. Las alucinaciones y los delirios pueden verse atenuados, lo que hace más sencillo poder descansar.
La posible agitación da paso al embotamiento, algo celebrado por doctores y familiares con demasiada frecuencia.

Volvemos a carecer de suelo firme...

Los fármacos "enlentecen" la mente, y pueden (aunque no siempre sucede) conseguir que las alucinaciones y el resto de experiencias no afecten tanto a la persona. Eso reduce el sufrimiento, pero también tiene un coste...

Por un lado están los efectos secundarios, variados y dispares según sean las propias personas, los fármacos y sus dosis..., y especialmente preocupantes a largo plazo. Por otro lado están las implicaciones que tiene esa distancia a la hora de tratar de pensar, sentir y elaborar lo que sucede con el objetivo de superarlo.

Superar. Recuperarse. Mejorar. Rehacerse. Cualquiera debería tener la información suficiente para poder decidir el camino que quiere recorrer.

Hay gente que se medica.

Y hay gente que no.

Hay quien solo lo hace en los peores momentos.

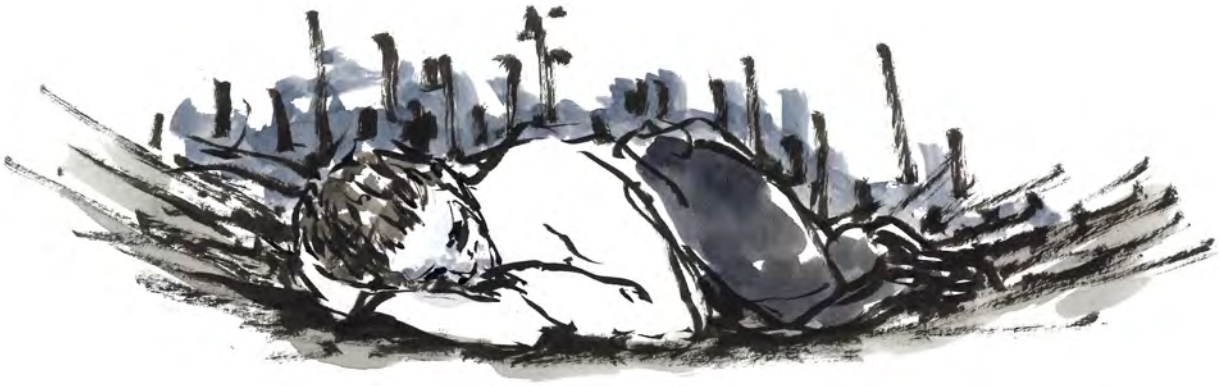
Y quien mantiene una dosis constante.

Hay quien la necesitó un día y ya no la ha vuelto a consumir.

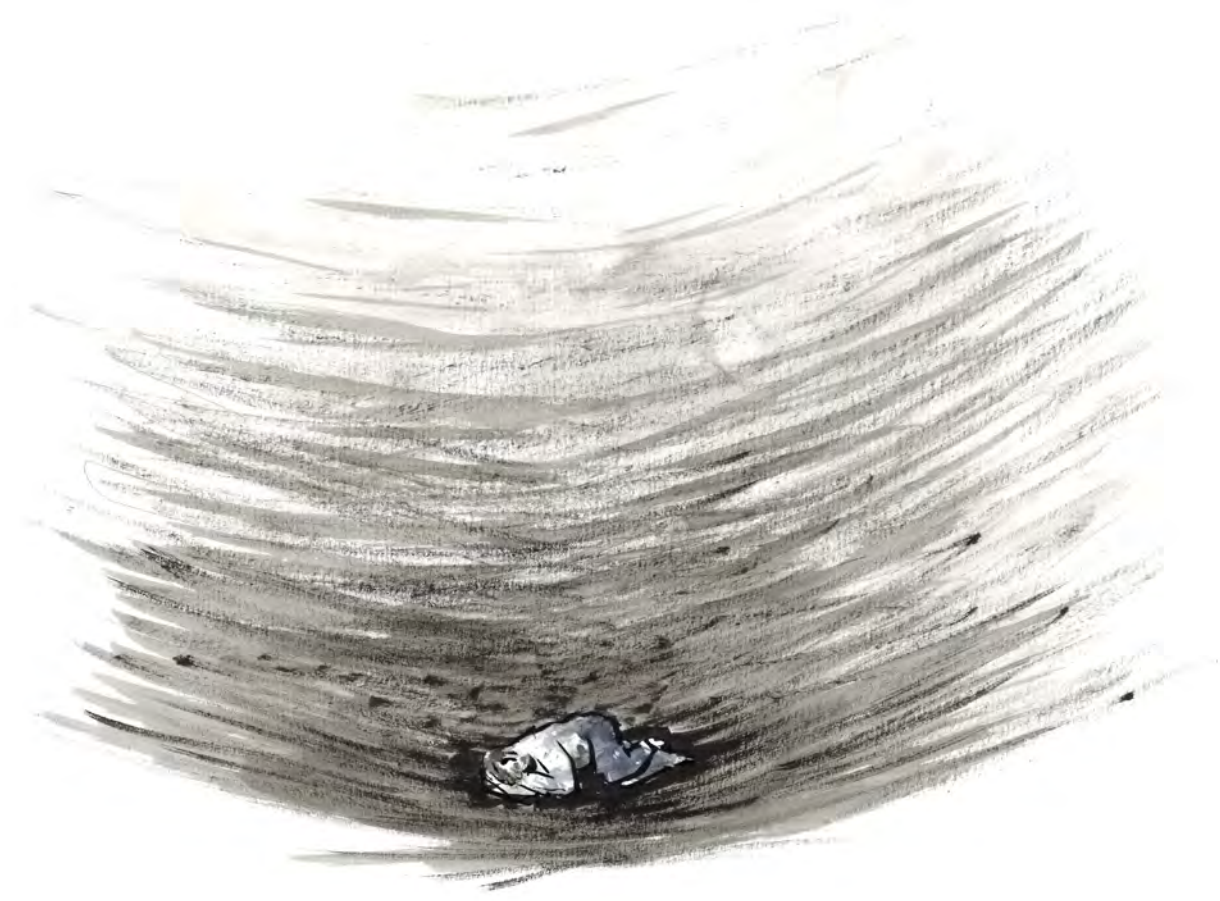
En cualquier caso, no hay magia ni manual de instrucciones. Ni la medicación te devuelve al estado previo a la locura (de lo contrario la gente no abandonaría los tratamientos farmacológicos con la frecuencia con la que lo hace), ni existe una única manera pautada para batallar con ella.

Por mi parte y sin pretender atribuirme otra verdad que no sea la que he vivido, puedo decir que los fármacos me han ayudado puntualmente. Sobre todo cuando carecía de herramientas para abordar los excesos de mis propias experiencias. Y también puedo afirmar que me han perjudicado cuando los he usado durante largas temporadas en dosis elevadas... No solo por sus efectos sobre mi cuerpo, mi sexualidad o la capacidad de concentración, sino porque el tratamiento supuso que esas experiencias fueran parcialmente sepultadas y sobrecargadas de interpretaciones negativas.

Me alejé más (todavía) de mí mismo. No fui capaz de integrar lo que me pasaba, me tumbé sobre la cama desecha y me limité a esperar agazapado bajo los párpados hinchados.



Pero ni las voces se fueron, ni las ganas de vivir volvieron por sí solas.



Había que inventar un camino para ellas.

Los fármacos no me salvaron, no me salvan, no me salvarán. Son solo moléculas, y aquí lo que está en juego es otra cosa: desarrollar un aprendizaje que permita salir del atolladero. Para aprender hay que aceptar, y no siempre es sencillo aceptar ni lo jodido que se está, ni que el universo no gira alrededor del propio dolor.

Parece lógico que si el dolor es individual, las soluciones también lo sean. Ese es el funcionamiento del mundo en el que hemos crecido. Un mundo miope donde los problemas colectivos atraviesan la vida de los individuos y emergen como problemas personales.

(Traga esta pastilla, págate una terapia, compra un libro de autoayuda).

Pero las cuentas están mal echadas, plantear soluciones individuales a problemas colectivos solo hace que todo siga igual.

Todo no, claro..., se crea un mercado.

El dinero cambia de manos, el mundo continua girando.

La idea de acudir a la consulta de un terapeuta tras haber pasado por los servicios de salud mental públicos se me antojaba desagradable. Aparte de psiquiatras, en una sola ocasión vi a una psicóloga que me obsequió con cuarenta y cinco minutos de monotemático paternalismo...

Un universitario con trabajos esporádicos no suele tener fácil el acceso a la terapia privada. A los veintiún años tuve una novia que estudiaba psicología, ella me facilitó el contacto de un máster de terapia cognitivo-conductual donde admitían pacientes de manera gratuita. No recuerdo el número de sesiones, pero fueron pocas y desastrosas. Llegó el verano, y luego nunca volvieron a llamarme.

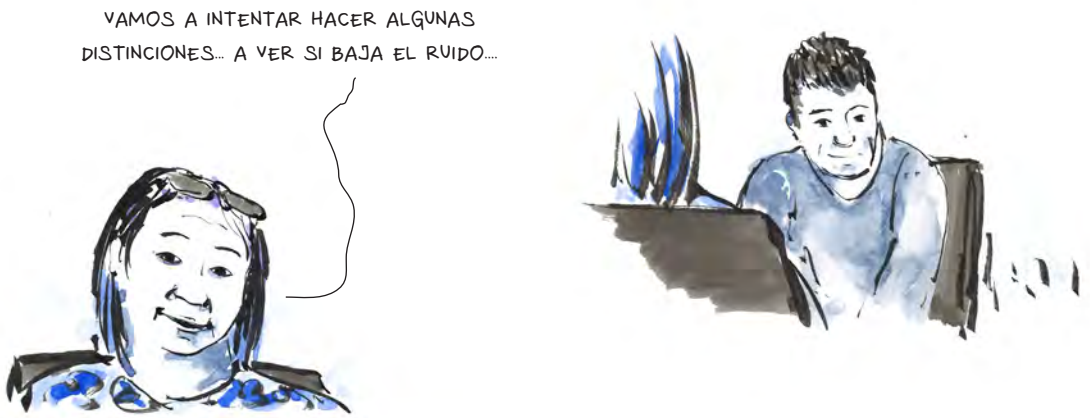
Aquella breve experiencia demasiado parecida a un juicio no hizo sino acrecentar mis desconfianzas. Algún año después fui espoleado por el entusiasmo de una amiga que conocía a alguien que conocía a un psicoanalista vetusto, económico y diligente. Mis recuerdos son confusos, tuve la sensación clara y distinta (y posiblemente también equivocada) de que desde el primer minuto nos odiamos mutuamente. Salí a la carrera de aquel piso destartalado y repleto de pilas de libros escondido en un barrio obrero cualquiera de la ciudad.

Tuvo que pasar mucho tiempo para que volviera a plantearme estar sentado delante de algún tipo de loquero que no fuera el expendedor de drogas de la seguridad social.

A la tercera fue la vencida, y también en esta ocasión fue otra persona la que me dio el empujón. Tras algunos primeros tanteos fallidos en los que incluso encontré algunas negativas a tratar un caso en el que había voces involucradas (algo que me ofreció ese perverso placer de regodearme en mi propia desgracia y disponer de una coartada clara para no mover un dedo), una compañera que también había pasado por varios episodios psicóticos me facilitó el contacto de su antigua terapeuta. Lo pospuse cuanto pude, hasta que finalmente no pude poner más excusas.

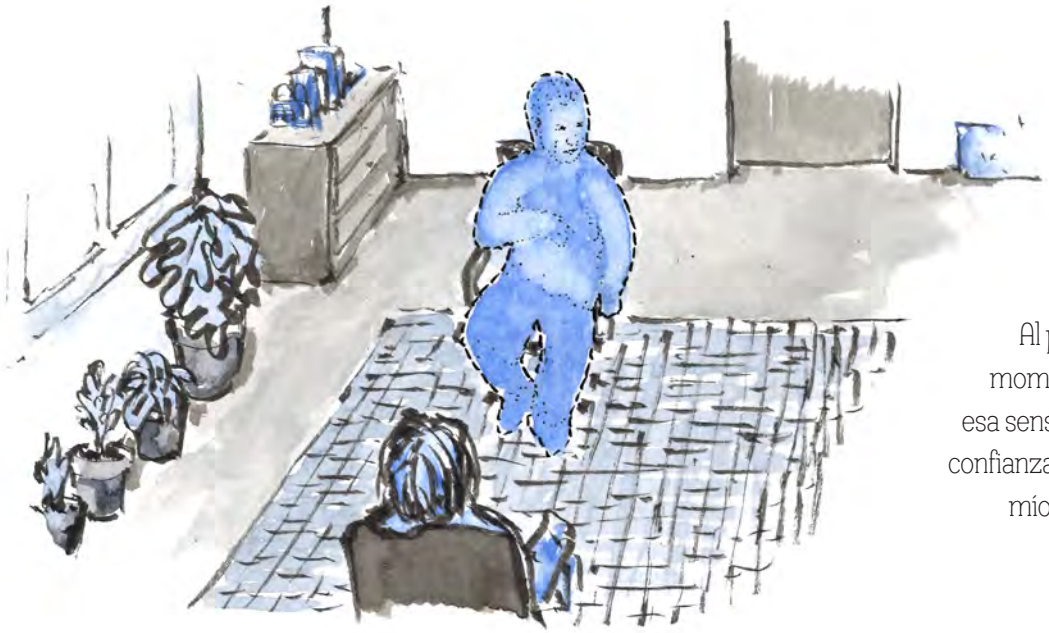
El comienzo no fue fácil. Sin embargo, que por una vez me preguntaran por mis sentimientos y por mi vida, dejando a los síntomas sentados en segunda fila, me dio paz.

Las alucinaciones no parecían tener un protagonismo especial en sí mismas, solo importaban en su relación conmigo. Algo tan banal como sorprendente. Comenzamos a trabajar. Y fue duro. Y también heterodoxo...



Me jode pensar en las cosas que podría haber encontrado mucho antes, en el tiempo que me habría ahorrado. Es un lamento estéril. Por el contrario, sí tiene sentido reflexionar sobre el tipo de atención que se recibe en los dispositivos públicos y la segregación que existe entre quienes pueden pagarse otras posibilidades y quienes no. De hecho, he podido acudir durante algo más de dos años a terapia privada solo tras alcanzar cierta estabilidad laboral. Pasados ya los treinta.

En cualquier caso, la relación que se establece con un terapeuta puede ser arriesgada. Sus conocimientos siempre serán limitados, y él o ella tampoco puede salvarte. Uno de los mayores peligros que existen en una consulta es que se genere algún tipo de dependencia, y yo, al igual que tantos otros, también caí.



Poco a poco
comencé a
sentirme extraño
en aquel sillón.

Al principio solo fueron
momentos fugaces, luego
esa sensación arrinconó a la
confianza. Ese lugar ya no era
mío. Y aunque me dolió,
al final me fui.

Asumo que todo está bien. Extraviarse y caer forma parte de la carrera. De todo se aprende. La terapia es un espacio singular, donde el tiempo se detiene. Te desnudas voluntariamente. Te cuidan.

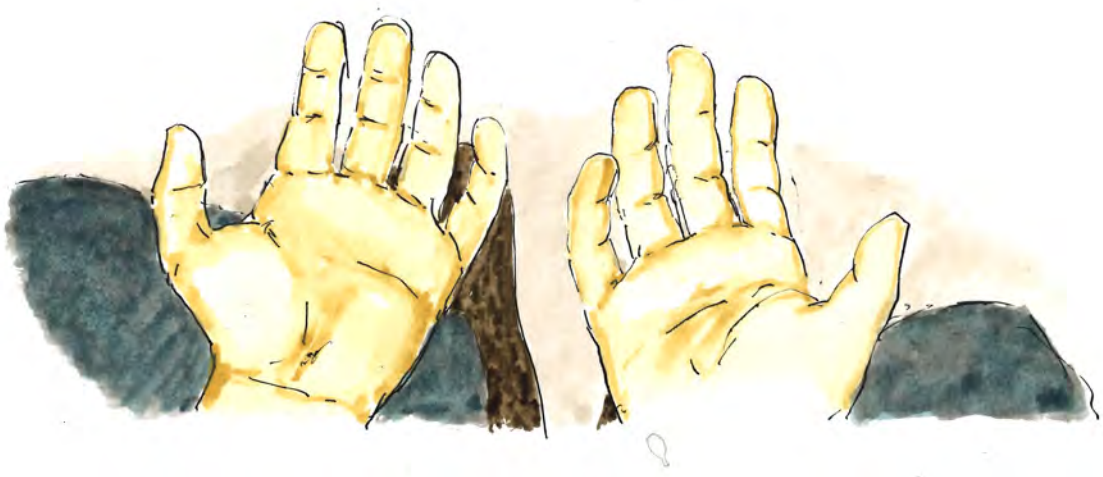
Te escuchan y escuchas. Avanzas. Retrocedes. Vuelves a avanzar.

Tiene sentido darle dinero a alguien para que te ayude a diseccionar el miedo y la culpa. Alguien que conozca el terreno que pisas y te acompañe mientras empuñas tembloroso el escalpelo. Pero para combatir la soledad hay que ir todavía más allá.

Un lector atraviesa las páginas con la distancia de su propia cadencia, mientras que quien escribe sobre lo vivido mira el paso de los años con extrañeza. El tiempo que uno ha consumido nunca es un territorio sólido por el que desplazarse: se te pega a la piel.

No se puede hacer una cronología de los combates cotidianos.
Escribo para averiguar algo sobre mí mismo y no para instruir a nadie.

Supongo que esa es la razón esencial por la que me está costando tanto sentarme y aguantar frente a la pantalla.
Existe cierto peligro en la escritura. Hay cosas que se mueven. En ocasiones tan solo se deslizan unos milímetros, otras veces se lanzan directamente a bailar.



Reflexionar sobre lo que conoces es conocer algo nuevo.
Descubrir pautas que conectan tus colecciones de fragmentos...

Nietzsche decía que somos como peces voladores, que nos quedamos en la epidermis de las cosas.

Conversar con determinadas personas, sea por lo que viven y han vivido o por lo que se han preocupado en conocer y compartir, es la mejor manera que conozco para mirar detrás de las cosas mismas. Eso sí, no siempre es una tarea agradable.

Para empezar, hay que aprender a escuchar. Y no solo palabras que legitiman el propio dolor u ofrecen cobijo en mitad de la tempestad, sino también aquellas que cuestionan, quiebran y echan abajo todas las defensas que han sido cuidadosamente construidas con el objetivo de no cambiar.

Luego viene el mirar donde nadie quiere hacerlo. Escarbar. Roer.
Asumir la inevitable indigestión que sobreviene al tomar conciencia de que estamos atravesados de parte a parte por una multitud de guerras:
las de la familia, el trabajo, el género, la educación...

Finalmente, hay que ponerle palabras a todo eso.
Para curarse, para que no salga de otra manera.

Al nombrar lo que he vivido, lo que vivo y lo que siento, cambio la forma en que me relaciono con mis voces. Me acerco a todo lo que llevo dentro de mí, aquello de lo que jamás sabrán hablar los hombres y mujeres de las batas blancas. Ya no hace falta hacerse daño para hablar del dolor. Compararse deja de ser un medio para tratar de saber quién eres.

Si trato de inventariar (aunque sea de forma precaria) mi patrimonio, creo haber entendido que toda esta larga pelea no ha sido sino una acumulación de desobediencias, un lento y meticuloso entrenamiento en el arte de decir "no".

En mitad del desconcierto, cada negación (que por definición es algo íntimo, una decisión propia) me trasciende y tiene un impacto en mi alrededor. Cada vez que logro desobedecer a una de mis voces, me hago un poco más fuerte. Solo un poco. Suficiente. He perdido buena parte de mi impaciencia. La resistencia es fértil y hay que darle tiempo. La resignación, por el contrario, ofrece la inmediatez de lo que ya está muerto.

Desafiar la propia servidumbre voluntaria y matar al juez que llevamos dentro es un acto elevado y exquisito. Supone adquirir el control tantas veces arrebatado. E incluso te coloca en la posición de poder llegar a anticipar la irrupción de las voces más agresivas.

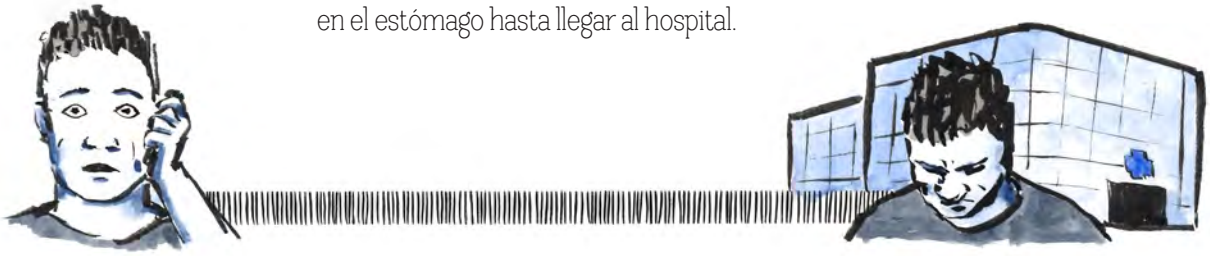
Caen las barreras de lo imposible...

... Se despeja el horizonte.

Hay desacatos que brillan más que otros,
provocando que en ciertos momentos la vida sea tan libre
como siempre debió ser...

Sergio cayó desde el tejado en el que trabajaba.
Los empresarios habían decidido ahorrar en medidas de seguridad.

400 kilómetros en coche como 400 golpes
en el estómago hasta llegar al hospital.



Noches sin dormir,
pronóstico reservado.
Se presentaron los
delirios. Los ruidos.
Las voces.

No era el momento. No tenían derecho. No debían estar allí. Maldije mi puto egoísmo y las callé.

¿Qué sentido tenía malgastar las fuerzas y el tiempo en sentirse inútil y escuchar insultos?, ¿por qué obedecerlas y huir?
Aguanté como pude. Y cuando él pudo tragar su primer bocado de comida sólida,
supe que me encontraba donde había elegido estar.

Dejar de someterse ciegamente.
Revolverse contra uno mismo
y recuperar la capacidad de decidir.

Poder desacelerar cuando mi cabeza comienza a elaborar
complejas teorías sobre lo mucho que molesto....

... O se empeña en anticipar la fatalidad, en imaginarla, en sufrirla.
No siempre sale bien, pero voy perfeccionando mi destreza.
Queda tiempo...

Cómo afronto las voces, la manera en que les presto atención,
altera lo que dicen las propias voces.
Dialéctica de combate a una sola banda.

Sigo aprendiendo a distinguir lo que es peligroso de lo que no, dónde acaba lo interno y empieza lo externo; sigo aprendiendo a gestionar la desconfianza y el abatimiento. Trato de entenderme a mí mismo en el mundo, como tantas otras personas...

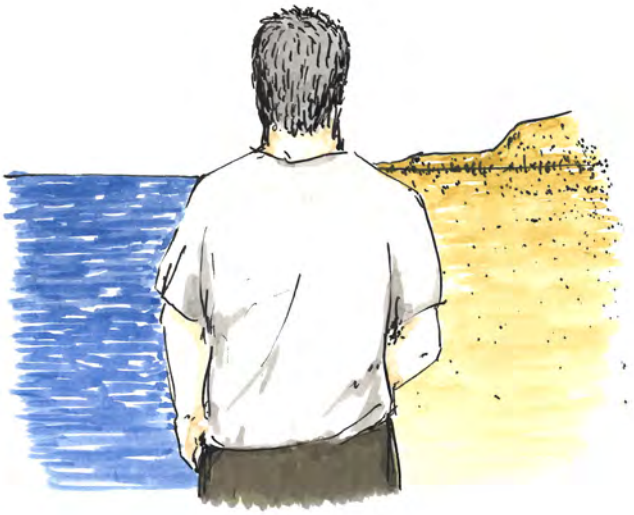
A diferencia de los psiquiatras, de los psicólogos, de algunos familiares de personas diagnosticadas..., no creo que haya una única manera de hacer las cosas. No tengo interés en aleccionar a nadie.

Aunque las formas de sufrir puedan parecerse (como sucede con las voces descalificadoras), cada persona es única. Todas estas páginas solo aspiran a persuadir a quien corresponda de que no se rinda.

Soy incapaz de llevar la cuenta de las veces que estuve cerca de perderlo todo y no lo hice. Soy un privilegiado. Siempre sentiré vértigo.

Mi vida ha sido tasada a la baja y trabajo por revertir esa situación. Hablo y escribo para cuestionar a una sociedad que afirma que no pasa nada mientras el malestar y los diagnósticos de patologías mentales crecen de forma exponencial.

En un contexto de competitividad y simulacro, romperse me parece un desenlace lógico. Por tanto, creo que hay algo coherente en el hecho de enloquecer. Herejía.



No obstante, haber sido herido en los procesos de selección social no puede convertirse en una excusa para ser condescendiente con uno mismo. La legitimidad de la víctima excluye la posibilidad del victimismo. Intento conjurar ese riesgo pensándome como un superviviente. En tanto que me desvío de los relatos dominantes, no me queda otra opción que construir historias alternativas.

Historias donde la diferencia no nos empuje a la exclusión y a la inevitable violencia que camina de su mano....

... donde lo inusual de nuestras experiencias no sea razón para invalidarlas...

... donde podamos darles un sentido.

Historias para
los que vienen después....

... para plantarle cara a la vida...

... para recuperar
la capacidad de asombro.

Historias que combaten el miedo colectivamente...

... que comparten dolores para que esos
dolores desaparezcan...

... que abren resquicios desde donde imaginar
horizontes comunes.

Historias que sean nuestras. Como esta que ya acaba.

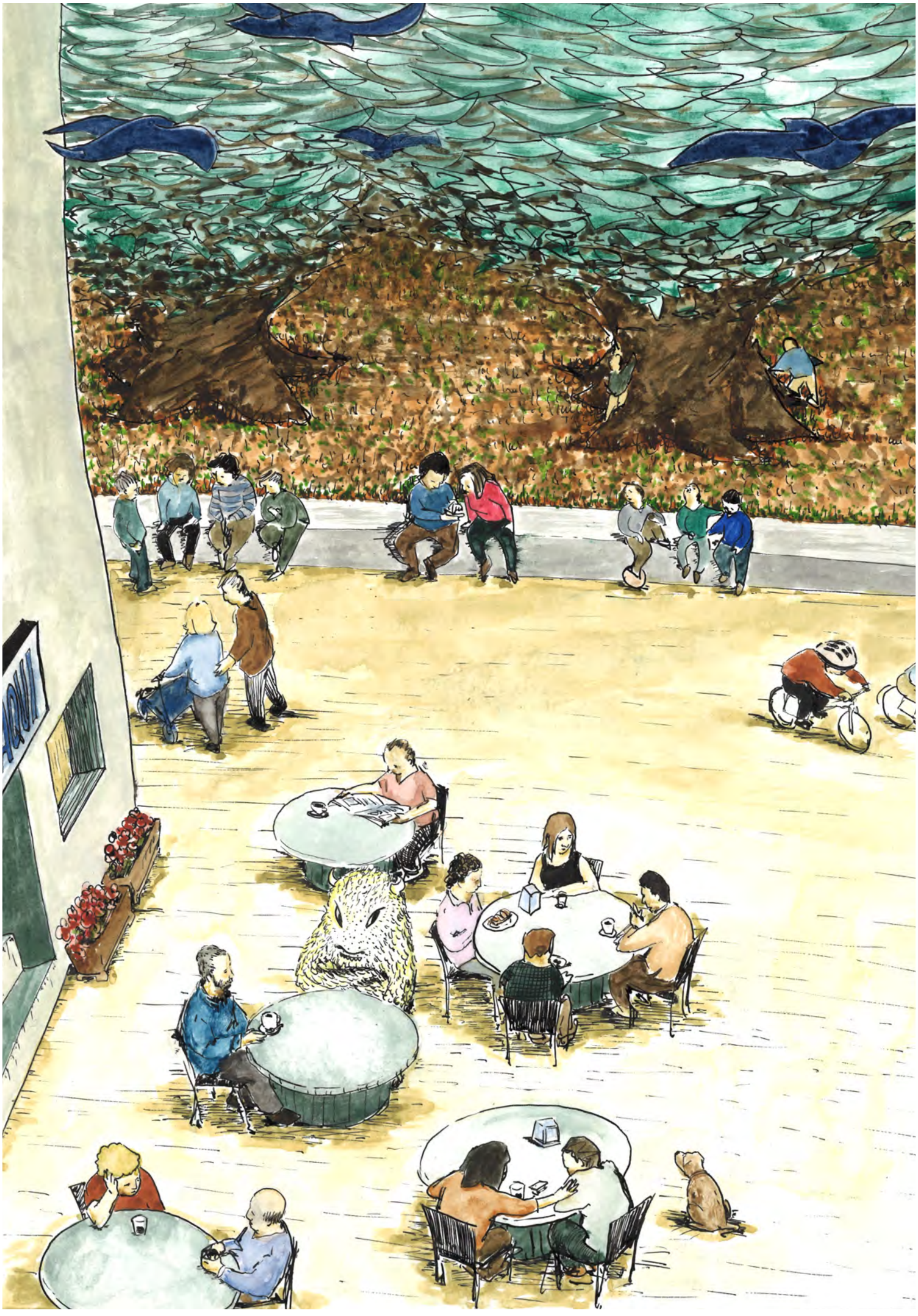
Procesar, asimilar, digerir.
Negociar con mi pudor.
Visitar lugares y personas que no existen, que se fueron o que murieron.
Oler pasillos de hospitales.
Oír el rumor del paso del tiempo.
Ya no quiero seguir escribiendo.

Las ventanas del procesador de textos se me cuelan en los sueños. Me duele la tripa.

Miro atrás.

El trecho no es pequeño.

Nunca más correré solo.



{Anexo}

En mi soledad
he visto cosas muy claras
que no son verdad
Antonio Machado

Los años ofrecen un entrenamiento. Me habría gustado encontrar alguna carta de navegación parecida a esta cuando las voces irrumpieron en mi vida. De ahí que ahora me vea obligado a sacar a pasear una parte de mi vida privada. La situación me incomoda, pero a estas alturas ya sé que la ignorancia y el tabú son compañeros mucho más desagradables.

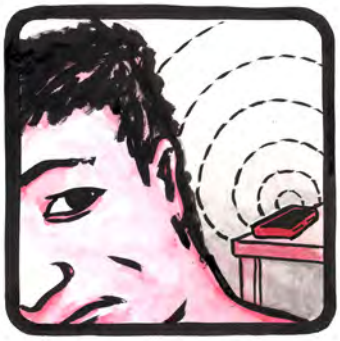
Es absurdo pensar que alguien pueda prestarte su mapa. No se trata de intentar orientarse con las herramientas de otro. Se trata tan solo de hacer saber que esos mapas son posibles.

Con los años he ido reconociendo las señales que preceden a la desmesura de la psicosis y auguran el ímpetu con el que las alucinaciones auditivas entran en escena. He recogido y clasificado esas señales. No hay una regla fija para ellas, a veces coinciden varia y otras veces predomina una claramente. En otras ocasiones pueden llegar a contradecirse entre sí. También dispongo de datos relativos a frecuencias, intensidades, recuerdos, lugares o percepciones tan subjetivas que no tiene sentido exponerlas a terceros. Me limitaré entonces a hablar de cuestiones generales, con la intención de que puedan establecerse analogías. Busco la utilidad.

Percepciones sensoriales

Los sonidos cotidianos se convierten en estruendos. Cualquier ruido seco e imprevisto puede generar un susto notable.

Escucho el timbre del teléfono aunque no esté sonando. Y ese timbre incluso puede pertenecer a un aparato concreto del pasado. Cuando me percato, deja de oírse.



Hay un cambio en la percepción de la luz que se acentúa de manera especial al atardecer. Las gamas de azules cobran fuerza. Incluso llegan a convertirse en un cian irritante.

Los contornos de las cosas se difuminan, como si llevara unas gafas sucias o con un poco de vaho.

Destellos y sombras cruzan el campo de visión. No se trata de alucinaciones visuales propiamente dichas, sino de fenómenos habituales (un reflejo en una pantalla, una pelusa suspendida en el aire, la sombra fugaz que produce un objeto en movimiento) que se convierten en algo extraordinario.

Un objeto familiar se vuelve novedoso, como si nunca hubiera reparado en su presencia.

Sabores conocidos resultan extraños, desagradables.
A veces tengo un sabor de boca desconcertante e indefinible que no se va durante horas.

Se afina el olfato y aparecen olores inexplicables en determinados contextos. Puedo oler la tortilla de patatas de mi madre en la oficina o a gasolina en el salón de mi casa. Hay olores desagradables (a sudor, a pies, a mierda,), que provienen de mí y me llegan en espacios compartidos con otros (en una reunión de trabajo, por ejemplo).

La piel se convierte en un enorme receptor de sensaciones.
El vello se eriza con facilidad.

Relaciones personales

Me vuelvo incapaz (más de lo ya habitual) de leer entre líneas.

No comprendo el sentido del humor, menos aún
si proviene de la ironía.

Siento algo parecido a la claustrofobia en los espacios donde
coincide un gran número de gente.

Me vuelvo susceptible y egocéntrico.
Tiendo a pensar lo que los otros piensan de mí.

Se abre una distancia considerable entre lo que pienso y lo que soy capaz de expresar. Con cierta frecuencia me dicen "Creo que no te he acabado de entender", "Perdona, me he perdido" y cosas así.

Me vuelvo locuaz, verborreico.

Actividad intrapsíquica

Llevo a cabo rituales. Como levantarme por la noche a mirar si he cerrado el gas aun cuando sé que he cerrado el gas. Levantarme más tarde una segunda vez y una tercera. Compruebo ciertas cosas un número determinado de veces, siempre múltiplo de tres. Me ronda la sensación de que he olvidado algo importante.

Me vuelvo supersticioso.

Estoy confundido, no puedo concentrarme.
Por eso me pierdo viendo películas o series, no capto los matices en los diálogos. Los textos complejos se cierran sobre sí mismos cuando intento leerlos.

Aumenta mi sensibilidad ante el dolor ajeno o la violencia, aunque se trate de ficción.

Alimento fantasías de ruina, pensamientos que anticipan desgracias. De todas las hipótesis posibles frente a una situación, siempre me quedo con la peor.

Aparecen soliloquios mentales, divagaciones circulares
sumamente veloces que no llevan a ningún lado.
Me engancho con determinados pensamientos
y no soy capaz de abandonarlos.

En mis valoraciones solo funciona la comparación,
la capacidad analítica se esfuma.

Se desata mi creatividad. Sostengo diferentes procesos mentales
a la vez. Disfruto de los juegos de palabras, me vuelvo ingenioso
con el lenguaje.

Confundo palabras al hablar y al escribir, intercambio letras.

Mi nivel de autoexigencia se dispara.

Síntomas físicos

Tengo poco apetito. Mucha sed.

Se me tensan los músculos, se contracturan, sobre todo los de la espalda. Se me agarrotan las manos y la mandíbula.

Todo el tiempo tengo sueño.

Mi sexualidad se extrema, voy de la indiferencia
a la sobreexcitación.

Mi respiración se vuelve acelerada y poco profunda.

Heces líquidas, deposiciones frecuentes.

Mi coordinación se deteriora, me vuelvo torpe.

Tengo problemas espaciales. Mis piernas y mis brazos chocan contra el mobiliario o contra otras personas.

Hasta aquí los indicios. Pautas para afrontar la situación

Dormir. Descansar todo lo posible.

Mantener rutinas en todo lo relacionado a horarios. Especialmente con el sueño y la alimentación.

Disminuir el tiempo de exposición a las pantallas (teléfono y ordenador). La televisión fue suprimida hace años.

Evitar los medios de transporte públicos y las aglomeraciones.

Valorar cuidadosamente cuándo y cómo compartir tiempo con mis padres.

Cuidar especialmente las comidas, evitar todo aquello que pueda complicar la digestión.

Caminar mucho. Buscar espacios abiertos.

Avisar a la persona o personas con las que convivo. Para eso utilizo una clave no exenta de humor que mando por teléfono cuando detecto las señales descritas.

Disponer de pactos de cuidado con personas específicas, de manera que estas me avisan cuando detectan ciertos comportamientos en mí y consideran que no me he dado cuenta (como puede ser la incapacidad para detectar el uso de la ironía).

Colocar notas en casa y en el lugar de trabajo (especialmente en este último) para ayudarme a tomar conciencia de ciertas situaciones. Intento que no sean legibles para terceros, por lo que a menudo están en otros idiomas (euskera, por ejemplo, un idioma que no hablo). De esta manera puedo avisarme a mí mismo de que si no controlo mi locuacidad o pienso demasiado en las opiniones de otras personas durante mi jornada laboral... *Hobeto isilik egon* (mejor estate callado).